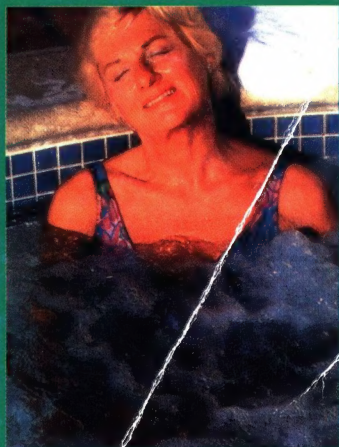


*Эта книга — вежа, которой суждено  
изменить человеческую жизнь.*

*Кеннет Пеллетьер, доктор философии,  
автор книги «Разум — целитель, разум — убийца»*

# Подарите себе Здоровье

Клинически  
подтвержденная  
программа,  
позволившая  
тысячам пациентов  
самостоятельно  
победить  
тяжелые недуги



## Джоан БОРИСЕНКО



Серия «Здоровье в любом возрасте»

Джоан БОРИСЕНКО

# Подарите себе Здоровье



**Joan BORYSENKO**

---

**Minding  
the Body  
Mending  
the Mind**

**BANTAM BOOKS**



Джоан БОРИСЕНКО

---

Подарите  
себе  
Здоровье



Минск 1999

УДК 616.89

ББК 88.4

Б82

Серия основана в 1998 году

Составитель А. А. Рывкин

Перевод с английского выполнен по изданию:  
MINDING THE BODY, MENDING THE MIND  
by Joan Borysenko, Ph. D., with Larry Rothstein.—  
New York: «Bantam Books», 1988.

Публикуется впервые на русском языке.

Художник обложки М. В. Драко

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Борисенко Д. (при участии Ротштейна Л.)

Б82 Подарите себе здоровье / Перев. с англ.; Худож.  
обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 1999.—  
256 с.:ил.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ISBN 985-438-309-1.

Автор — директор и основательница клиники «Разум/тело» на базе больницы Бесс Израэль в городе Бостоне, штат Массачусетс. На страницах книги описывается 10-недельная клиническая программа, существующая с 1981 года, по борьбе с болезнями немедикаментозными методами лечения. Секрет исцеления тела и разума, раскрываемый здесь доктором Борисенко на основе личного опыта и опыта более чем 2000 её пациентов, прост и доступен каждому.

Для широкого круга читателей.

УДК 616.89

ББК 88.4

ISBN 985-438-309-1 (рус.) © Перевод. Оформление.

ООО «Попурри», 1998

ISBN 0-553-34556-7 (англ.) © 1987 by Joan Borysenko, Ph. D.



02.002.1000  
88.22.1  
47

Моему мужу Майрину —  
учителю, ученику, любовнику и другу





## Предисловие

Судьба предоставила мне возможность познакомиться с доктором Джоан Борисенко летом 1968 года, когда она только-только закончила Брин-Мор-Колледж и получила должность научного сотрудника в физиологической лаборатории при медицинском факультете Гарвардского университета, где я состоял членом ученого совета. Вместе мы изучали на обезьянах влияние экзогенного стресса на артериальное давление. Нашей команде удалось не только доказать возможность контроля за давлением с помощью методик, основанных на принципе обратной связи, но и научить животных повышать артериальное давление и возвращать его к норме. Затем Борисенко приступила к своей докторской работе в другой области — клеточной биологии. Я же в то время начал знакомиться с трансцендентальной медитацией. Группа ученых, в которой я работал, и несколько других групп в течение десятилетия изучали физиологические сдвиги, вызываемые медитацией, и в конце концов было дано определение реакции релаксации. Мы установили значение этой реакции для лечения гипертонии и других расстройств, связанных со стрессом.

К 1978 году доктор Борисенко уже работала на кафедре анатомии и клеточной биологии медицинского факультета Тафтского университета и защитила докторскую диссертацию в области экспериментальной патологии, исследуя раковые заболевания. Вслед за нами она приняла научное определение ре-



акции релаксации и начала на практике применять медитацию и йогу. Однажды доктор Борисенко позволила мне, чтобы узнать, может ли она стать членом нашей лаборатории, которая располагалась в Бостоне на базе больницы Бесс Израэль. Она объяснила, что хотела бы изменить направление своей научной деятельности, заняться исследованием реакции релаксации и других видов взаимодействия разума и тела. По чистой случайности наше отделение поведенческой медицины получило тогда первый грант Национальных институтов здоровья, и доктор Борисенко стала одним из новых сотрудников. С тех пор мы считаем ее самым ответственным и бесценным работником.

В сентябре 1981 года доктор Борисенко и доктор Илан Кутц основали клинику «Разум/тело». Главную свою задачу они видели в обучении пациентов борьбе со стрессом при использовании реакции релаксации и других немедикаментозных методов лечения, в том числе диетического питания и упражнений на растяжение мышц. Вскоре после этого доктор Борисенко стала директором клиники. Она продолжала интегрировать традиционные проверенные временем способы лечения и методы современной медицины. Клиника «Разум/тело» благодаря своей деятельности добилась больших успехов и широкого признания. Сюда приезжают люди со всего мира: и пациенты для лечения, и специалисты-медики для обучения. Эта клиника — незаменимое составляющее звено бихевиоральной (поведенческой) медицины.

«Подарите себе здоровье» — легко и с удовольствием читаемая книга о методах лечения в клинике «Разум/тело». Здесь описано много клинических случаев, на примере которых объясняются главные принципы лечения. Автор предлагает читателю интег-



рированный подход, основанный на реакции релаксации и других методах. Плюс к этому в книге воплощены редкая душевная теплота и уникальный преподавательский дар Джоан Борисенко. Я уверен, что с появлением этого издания еще больше людей получат настоящую помощь.

*Герберт Бенсон,  
доктор медицины  
Бостон, январь 1987 года*

# Признательность

В ходе написания этой книги мне пришлось заново прожить всю свою жизнь, вспомнить события прошлых лет — вновь пройти путь «от мученицы до бойца», как выразился мой друг и коллега, доктор медицины Илан Кутц, который вместе со мной и доктором Гербертом Бенсоном в сентябре 1981 года участвовал в создании клинической программы «Разум/тело». Способность Илана видеть человеческую натуру насквозь была неоценимым вкладом в осуществление нашей программы на протяжении двух лет. И теперь его мудрость продолжает обогащать нас, эту книгу и жизни многих людей. Двигаясь дальше по пути познаний и роста, я замечаю, что мою работу наполняют всё новые понятия и подходы. Часто пациенты становятся источниками неожиданных открытий, воодушевляют нас и друг друга историями борьбы и побед. Я благодарна каждому из них.

Много людей участвовало в создании этой книги. Выразить им признательность лучше всего, вероятно, в хронологическом порядке. У своего отца, Эдварда Зэйкона, я училась любви и мужеству. Его смерть от рака и борьба со всевозможными страхами стали для меня огромным уроком. К счастью, у моей матери Лиллиан было богатое чувство юмора, которое помогло нам не впасть в отчаяние и не стать занудами. Мой брат Алан, на 10 лет старше меня, стал моим вторым отцом в то время, когда я была еще ребенком, и всю жизнь он дарит мне бесценную любовь и поддержку.

Научными руководителями, передавшими мне знания, были доктор философии Уильям Морс и Жан Поль Ревель, обучившие меня научному методу, и Моррис Карновский, доктор наук, бакалавр медицины и хирургии, чей постоянно ищущий разум всегда побуждал студентов к исследованиям. Велика заслуга Герберта Бенсона, изучившего физиологию и клиническое значение реакции релаксации; он способствовал развитию бихевиоральной медицины. Я благодарна ему за ту поддержку, которую Герберт оказывал мне и другим при исследовании взаимодействия разума и тела, а также за его веру в меня и нашу программу. Давид МакКлелланд, доктор философии, объяснил мне, что научная теория в сочетании с искусством тщательного наблюдения и уважением к интуиции может привести к революции в наших представлениях.

Стивен Маурер, магистр искусств, попал к нам на обед в октябре 1983 года, с тех пор он остается для нас источником вдохновения. Его представления о медитации и разуме значительно углубили нашу программу и эту книгу. Глава о ловушках разума появилась здесь благодаря системе, о которой мы узнали от Стивена, многие случаи также рассказаны им. Совместная работа с этим человеком — подарок и удовольствие. В нашей со Стивеном дружбе мы продолжаем постоянно черпать мудрость и любовь. Став помощником директора с июля 1987 года и директором клиники с июля 1988 года, Стивен позволил мне уделять все больше времени нашей онкологической программе.

Особую благодарность я хотела бы выказать Джону Кабат-Зинну, доктору философии, чья программа по снижению влияния стресса оказалась бесценной, а также доктору философии Джейн Лезерман, проделавшей замечательную работу по изучению



и созданию методов самооценки, в том числе контрольного списка медицинских симптомов, который вы найдете в этой книге в разделе «Самооценка». Коллега Стивен Лок, доктор медицины, разделил мой интерес и энтузиазм в области психиатрии и психонейроиммунологии. Я благодарна ему за поддержку и наши беседы.

Хотя эта книга написана мной, но изложенные в ней идеи не новы, равно как и не принадлежат мне. Это — синтез коллективной мудрости, которая столь же стара, как и человечество. Мои коллеги и друзья на протяжении многих лет делились со мной результатами своей работы и идеями, нашедшими место на страницах этой книги. Я выражаю искреннюю благодарность Катерине Моррисон, Оливии Хоблитцелле, Эйлин Стюарт, Маргарет Кодилл, Джорджу Эверли, Бэзилу Барру, Наоми Ремену, Майклу Лернеру, Дину Орнишу, Лео Столбаху, Джону Хоффману, Тому Стюарту, Мэттью Бадду, Давиду Айзенбергу, Рiku Инграши, Робину Казарджану, Норману Кузину, Берни Зигелю, Кеннету Пеллетьеру, Брендану О'Регану, Эйлиму Рокфеллеру Гроувальду, чье участие в основании Института развития здоровья способствовало пониманию взаимодействия разума и тела в обществе и открыло многим ученым и клиницистам это направление.

Я благодарю Нэнси МакКиннон, Гейлу Каммарата, Роксанне Далео, Дженнет Романе, Клавдии Доррингтон, Эми Зальц, Дэбби Ли и Шейле Кизак за их существенную поддержку. Особую признательность выражаю Маргарет Эннис за ее профессиональную деятельность в административном осуществлении программы, за ее теплоту и заботу, проявленные к нашим пациентам, и за любовь к нам. Я признательна также администрации больницы Бесс Израэль в

Бостоне, которая предоставила клинике «Разум/тело» базу для рождения и роста, а также нашему новому дому — больнице Диаконисы Новой Англии, направленность которой на целостное лечение организма побудило ее создать отделение бихевиоральной медицины.

Я благодарна также психологическим и духовным наставникам. Гарриетт Манн помогала нам с Майрином понять и принять друг друга. Преподобный Крис Уильямсон заново познакомил меня с Богом. Это знакомство продолжилось с помощью учений покойного Свами Муктананда и его последователя в традициях Сиддха-йоги Свами Чидвиласананда.

Сам проект создания книги был небезразличен многим. Как-то раз в понедельник мне позвонил Ларри Ротштейн и предложил написать книгу о влиянии стресса на нашу жизнь, я согласилась. Вскоре он понял, что мое сердце отдано идее создания книги о программе «Разум/тело». Я чрезвычайно благодарна этому человеку за то, что он запустил процесс и на протяжении длительного времени являлся его ангелом-хранителем. Ларри Ротштейн и Кен Ривард помогли мне взяться за написание книги — столь же устрашающее мероприятие, как и принятие первого гранта от Национальных институтов здоровья. Верой и правдой служил мне Хелен Рис, мой агент. Издатель Уильям Патрик в Эддисон-Уэсли стал для меня больше, чем издателем. Его энтузиазм явился путеводной нитью, и в каждой части проекта ощущалось его влияние. Поддержка Уильяма Патрика и руководство Ларри Ротштейна помогли мне приобрести опыт, который без них мог оказаться весьма неприятным. Лори Снэлл, Копенхавер Кампстон, Каролина Саверез, Диана Ховензиан и Джордж Гипсон из Эддисон-Уэсли осуществили все этапы выпуска книги — от

печати до распространения — на высшем уровне. Спасибо всем. Питер Розенблатт, студент-медик второго курса, выполнил замечательную работу, сделав рисунки с фотографий, которые однажды дождливым летним утром были сняты в моем внутреннем дворике.

Теперь я знаю, почему писатели всегда завершают свой труд, выражая особую благодарность за терпение родным. Добавив работу над книгой к своей и так до предела насыщенной жизни, я смогла взрастить в сыновьях — Джастине и Андрее — кулинарный талант. Их жены когда-нибудь скажут мне спасибо. Приемная дочь Наталья, равно как и моя мать Лиллиан, с пониманием относились к моей занятости. Мой муж Майрин исполнял обязанности консультанта, коллеги, уполномоченного по улаживанию конфликтов, издателя, доктора, главного повара и мойщика бутылок. Этот проект осуществился благодаря его любви, преданности и поддержке.



## ВВЕДЕНИЕ

Когда мне было 24 года, я занималась в Гарвардском университете исследованием способов прикрепления клеток друг к другу и писала докторскую диссертацию на эту тему. Я жила на кофе и сигаретах, разбитая и утомленная, пыталась наладить пошатнувшиеся супружеские отношения и справиться с младенцем-сыном, на которого у меня почти не оставалось времени. Я стремилась к совершенству и хотела достичь успеха во всем.

По состоянию здоровья я была развалиной. Страдая мигренями всю жизнь, в колледже я обнаружила, что напряженная учеба к списку моих психосоматических заболеваний добавила еще боли в желудке и рвоту. В колледже я четыре раза за 2 года перенесла тяжелый бронхит, а на экзамены в докторантуру шла с кружащейся от температуры головой. Но и это не всё: у меня, как и у всех родственников, стало повышаться артериальное давление.

В этом же году мой брак распался. Я стала матерью-одиночкой, которую мучили обмороки и боли в животе. Мне поставили диагноз «спастическая толстая кишка». Я принимала спазмолитики, болеутоляющие средства и транквилизаторы, но все зря. Ко всему прочему вирусная инфекция плевральных листков привела меня с острой болью в неотложное отделение ближайшей больницы.

В то время еще не существовало клиники «Разум/тело», но в лаборатории, где я проводила иссле-

дования, у меня был друг, у которого появилось хобби — медитация. Он сравнивал медитацию с миниканикулами, во время которых можно отключиться от своих забот и, восстановившись, взяться за любое дело. Сначала я подумала, что медитация — это удел аскетов, живущих в пещерах. Я была твердолобым ученым, буквально разрушающим себя во имя развития традиционной медицины.

Тем не менее я попробовала (главным образом от отчаяния) заняться медитацией и стала медитировать каждый день. Через пару недель я явственно ощутила результат. Как-то сидя перед электронным микроскопом и пытаясь раскрыть тайны раковых клеток, я почувствовала внезапную боль за правым глазом, повышенную чувствительность к свету и тошноту — признаки приближающейся мигрени. Пришло время эксперимента. Вернувшись в кабинет, я задвинула шторы и заперла дверь. Устроившись в кресле поудобнее, расслабила мышцы, переключилась с напряженного грудного дыхания на релаксационное диафрагмальное и начала медитировать. Через некоторое время боль утихла. После этого сеанса у меня появилось ощущение свежести, как после чистого летнего ливня. Я носилась по лаборатории, рассказывая всем, что провела самый важный эксперимент в жизни и что он станет началом великих перемен.

В следующих главах я расскажу о личном опыте исцеления и опыте более чем 2000 пациентов\*, с которыми мы работали в клинике «Разум/тело» и которые во многом стали нашими учителями.

Возраст наших пациентов — от 17 до 93 лет. К нам приходят представители самых разных соци-

---

\* Имена пациентов и некоторые подробности истории их болезни изменены. В ряде случаев опыт нескольких пациентов составляет содержание одной истории.



альных слоев. Примеры борьбы и побед этих людей воодушевляют меня постоянно открывать новое, неизведанное. Наши пациенты — люди, желающие участвовать в процессе собственного исцеления, они — реалисты. Это — студенты, служащие, домохозяйки, врачи-терапевты, рабочие, ученые, инженеры, страдающие мигренями, бессонницей, крапивницей, язвами, хроническими болями и особо серьезными заболеваниями — раком и СПИДом. Они приходят часто по направлению врача, обычно после многолетних страданий и иногда после безрезультатного применения множества лекарств. Как правило, неудачными являются усилия, направленные на устранение симптомов, а не причин болезни.

И хотя может показаться, что проблемы преуспевающего деятеля, живущего в условиях постоянного стресса, совсем не похожи на проблемы молодой матери, страдающей рассеянным склерозом, или старика, заболевшего раком, тем не менее все эти люди находятся в сходном клиническом положении. Ключевые вопросы всегда касаются смысла жизни. Всех людей нужно научить использовать силу своего разума для преодоления болезни.

В ходе недавно проведенных крупных исследований было доказано, что приблизительно 75% визитов к врачу связано с заболеваниями, которые в конце концов прошли бы сами по себе, или с расстройствами, вызванными беспокойством и стрессом. При подобных состояниях можно уменьшить или вообще ликвидировать симптомы, восстановив заложенную природой способность организма возвращаться к норме. При многих хронических или потенциально опасных для жизни заболеваниях удается снизить интенсивность симптомов, но закономерный процесс неизбежно приводит к смерти. Смерть, по большому счету,



это часть естественного существования, и ее неизбежность — постоянный фактор жизни, которую надо прожить в любви, радости и созидании. Это то, что, на мой взгляд, помогает исцелиться. А основополагающее стремление к исцелению, к целостности — это то, что объединяет наших пациентов, несмотря на всю разницу их состояний и положений.

В следующих главах вы прочтете о людях, в которых, может быть, узнаете себя, и о тех, кто совсем не похож на вас. В конце вы совершите чудесное открытие — вы поймете, что все мы похожи друг на друга. Несмотря на индивидуальные особенности, в каждом из нас есть общая сердцевина, ядро — человечность, природа которой заключается в мире, выражение которой — в мысли, действие которой — в безусловной любви. Когда мы отождествляем себя с этой сердцевиной, уважаем и почитаем ее в других, равно как и в себе, мы исцеляемся.

Методики, которые мы используем в работе с пациентами в ходе десятинедельной программы, удивительно просты. И я научу этим методикам вас так же, как мы обучили тысячи других людей в течение многих лет. Надеюсь, вы получите столь же положительные результаты, что и они. Благодаря исследованиям мы установили, что даже у тех, кто проходил сокращенный шестинедельный курс занятий по программе, отмечалось значительное снижение негативных физических симптомов — тревожности, депрессии, агрессивности, усталости и раздражительности, причем это состояние сохранялось и при контрольной проверке через 6 месяцев.

Но программа «Разум/тело» — это не средство мгновенного действия и не чудодейственное лекарство. Изменение образа жизни — серьезный процесс. И хотя методики просты, они затрагивают аспекты

очень тонкие и чрезвычайно сложные. Значительная часть нашего успеха в работе с пациентами связана с достоверностью исследований. Поскольку мы работаем в тесном контакте с традиционной медициной, люди уверены, что они получают самое передовое лечение, а не подвергаются воздействию каких-то непроверенных методов. Это мощная мотивация, которая приводит их к исцелению.

Главную мысль этой книги можно выразить буквально в нескольких словах: мы изначально совершенны — наша сердцевина, или ядро, или внутреннее «Я», имеет мирный, целостный характер. Исцеление подразумевает снятие барьеров страха, зависимости от прошлого, которые мешают понять истинную природу целостности и любви. Мастера, вырезавшего из камня на редкость прекрасную фигуру слона, спросили о секрете его таланта. Ответ был прост — он всего лишь срезал часть камня, не являвшуюся слонком. Секрет исцеления тела и разума заключается в том, что, удаляя сомнения и страх, мы открываем собственное природное право на внутренний мир. Открытие внутреннего ядра, в свою очередь, возвращает телу его целостность, позволяет жить в гармонии, несмотря на физические ограничения.

Предоставить людям материал, который приведет к открытию и пониманию этой простой истины, в форме книги, а не через личное общение, оказалось для меня очень увлекательной и интересной задачей. Все читатели такие же разные, как и наши подопечные. Уважение этой индивидуальности и есть ключ к обучению. Учитывая это, сохраняйте гибкость в отношении к себе при работе с книгой. Сначала вы, вероятно, захотите побыстрее прочесть ее, ознакомиться с общим содержанием, а затем вернуться к началу и проверить все методики; может быть, вы станете чи-



тать книгу медленно, в течение 8—10 недель, и изучать методики, как будто вы являетесь членом группы «Разум/тело»; возможно, вам захочется выделять по 2 часа в неделю на проработку тех методик, о которых вы узнали из одной главы, прежде чем перейдете к следующей. Вы совершенно свободны в выборе.

Главы в книге имеют тот же порядок, что и программа «Разум/тело» в клинике. Мы начинаем свой курс с лекции на тему «Взаимоотношения разума и тела». Мы не случайно предлагаем пациентам список дополнительной литературы, которую советуем читать с удобной для них скоростью (пусть даже в течение нескольких недель). Некоторым людям не хватает информации, и они требуют дополнительной научной литературы, другие не чувствуют никакой тяги к науке вообще, кто-то относится к золотой серединке. Поэтому при написании первой главы я решила представить максимум научной информации, как это делаю и в клинике. Вероятно, вам покажется, что этой информации или слишком много, или в самый раз, или не хватает. В первом случае вы можете просто ознакомиться с главой, чтобы вернуться к ней позже в случае необходимости. В последнем — воспользоваться дополнительной литературой.

Вторая и третья главы соответствуют первым четырем неделям работы в клинике. Я рассматриваю этот материал как основу — приобретение способности заботиться о своем теле. Вы узнаете, как с помощью медитации, дыхания и упражнений на растяжение достичь реакции релаксации. Эти упражнения выполняют две функции: во-первых, вы учитесь регулировать физиологическую деятельность, контролировать стрессовую реакцию и работу центральной и вегетативной нервных систем, а также разряжаться с помощью скелетно-мышечного аппарата; во-вторых,

эти навыки помогают овладевать искусством созерцания своего разума.

Четвертая глава научит использовать вместе основные навыки ухода за телом и особо сложное умение совершенствовать разум. В ней затрагивается самый больной вопрос, встающий перед всеми пациентами нашей клиники, — как научиться жить прекрасным настоящим, а не воспоминаниями тяжелого прошлого или боязнью будущего. Способность совершенствовать разум основывается на тренировке концентрации в ходе занятий дыхательными упражнениями.

В пятой и шестой главах рассказывается о том, как стать созерцателем мыслительного процесса, чтобы постепенно проснуться и вернуться из воспоминаний о прошлом к реальной сегодняшней жизни. Кульминацией этого процесса является обучение эмоциональному совершенствованию осознания настоящего и умению прощать. Этому посвящена седьмая глава.

Представленные принципы обобщаются в последней главе на примере жизни конкретного человека, Сэма, пережившего истинную драму разума и духа, преодолевшего последнее ограничение тела — саму смерть. Борьба Сэма со СПИДом превратилась в глубокий всепобеждающий опыт в моей собственной жизни и в жизни многих людей, знавших его.

Прежде чем приступить к программе, я предлагаю вам заглянуть в приложение и провести самооценку своего настоящего физического и эмоционального состояния. И если после прочтения книги вы убедились, что поняли ее идеи и методы, заполните листок самооценки еще раз. Такие же анкеты используются и в нашей клинике. Многие пациенты считают самооценку полезной, поскольку она помогает осознать себя. Для этого вам потребуется всего лишь несколько минут, но, потратив их, вы лучше поймете себя.



Все пациенты, приходящие к нам, имеют направление врача с описанием истории болезни и способов ее лечения, и мы никогда не забываем ни о какой патологии, требующей медицинского вмешательства. В ходе первой беседы мы часто рекомендуем человеку обратиться за дополнительной помощью, медицинской или психологической, поэтому, проводя самооценку, не упустите шанс и спросите себя, нуждается ли вы в такой помощи. Часто книги, подобные этой, великолепное дополнение к вашим знаниям, иногда они достаточны сами по себе, но всегда — источники хороших идей.

Процесс моего собственного исцеления начался около 20 лет назад, и он все еще продолжается. Я надеюсь, что мой личный опыт и опыт наших пациентов поможет и вам. Занятия в этой книге могут оказаться для вас сложными, но ведь они рассчитаны на всю вашу долгую жизнь. Я желаю вам успехов на пути к исцелению и умиротворению духа.

# 1

## НАУКА ИСЦЕЛЕНИЯ

Несколько лет назад на медицинском факультете Тафтского университета я увидела удивительный фильм об обезболивании методом иглоукалывания. Когда ассистенты поставили несколько иглоукалываний, хирург сделал разрез грудной клетки пациента, выломал рёбра и удалил долю легкого. Все это время человек, голова которого была скрыта за простыней, живо разговаривал и попивал чай. Я смотрела этот фильм вместе с мужем, врачом-иммунологом Майрином Борисенко. Нас обоих поразило увиденное. Я лишь покачала головой, а муж поинтересовался у нашего коллеги, что тот думает по этому поводу. Коллега ответил: «Ничего особенного. Просто гипноз».

До последнего времени ученым нередко приходилось отрицать очевидное из-за неспособности его объяснить. Наука — это поиск объяснений, это сложное здание, построенное из маленьких кирпичиков. И всё же некоторые явления, происходящие с реальными людьми, просто не вписываются в строгие научные рамки.

Человек имеет множество образов. Например, он — больной диабетом в одном из этих образов и здоровый во всех остальных. У некоторых женщин под действием гипноза на коже появлялся настоящий пузырь, якобы вследствие ожога от горячего утюга, хотя на самом деле гипнотизер лишь прикасался к ним обычным карандашом. Клинические исследования



показали, что у 1/3 женщин, принимавших плацебо вместо химиотерапевтических препаратов, выпадали волосы. Почему?

## Сила веры и надежды

Две тысячи лет назад женщина, страдавшая затянувшимся маточным кровотечением, приблизилась к Иисусу Назарянину. Как и многие другие, она прикоснулась к его одежде и мгновенно исцелилась. Иисус повернулся к женщине и объяснил, что здоровье ей вернула вера. Понадобилось множество веков, на протяжении которых ученые пытались разумно объяснить физический мир, чтобы наконец признать истинность мыслей Иисуса. Мы вплотную подошли к научному пониманию механизмов целительства, и наши вера, надежда и воображение помогут раскрыть его тайны.

В конце 50-х годов был описан такой случай. Доктор Бруно Клопфер занимался лечением больного с запущенной лимфомой — серьезным опухолевым заболеванием иммунной системы. В то время широко рекламировалось эффективное средство для лечения лимфомы — развенчанный ныне препарат кребиозен. Вскоре после назначения доктором этого лекарства пациенту опухолевые очаги «растаяли, как снежки на горячей печке», и человека выписали из больницы абсолютно здоровым. А несколько месяцев спустя в печати появились публикации о неэффективности препарата, и у пациента наступил рецидив. Доктор Клопфер, подозревая, что больного вылечила собственная вера, заявил, что дальше будет лечить его специально приготовленной активной формой препарата. На самом же деле он давал дистиллированную воду, и опухоли снова «растаяли». А еще через не-

сколько месяцев была окончательно доказана неэффективность кребиозена. Все иллюзии больного рассеялись, опухоль рецидивировала, и он вскоре умер.

Люди одного и того же возраста, пола и со сходным физическим состоянием, прошедшие однотипное лечение по поводу одной и той же опухоли, чувствуют себя по-разному. Хотя точно установлен средний уровень выживаемости, известно, что одни пациенты живут значительно дольше прогнозируемого срока, другие — гораздо меньше. Многочисленные исследования доказывают, что именно отношение пациента к болезни и является тем механизмом, который определяет течение по крайней мере некоторых опухолевых заболеваний.

Доктор Стивен Грир и его сотрудники в клинике Королевского колледжа в Англии наблюдали 57 женщин, у которых была удалена молочная железа в связи с начальной стадией рака. Почти 55% пациентов, встретивших болезнь по-боевому и полагавших, что они практически здоровы, и через 10 лет чувствовали себя таковыми. А из женщин, признавших себя безнадежно больными и покорившихся судьбе, через 10 лет в живых осталось только 22%.

Доктор Юджиро Икеми и его коллеги в Киото (Япония) наблюдали небольшую группу людей, у которых пропали опухоли, обычно считавшиеся неизлечимыми. Их рассказы оказались очень похожими. У всех была одинаковая реакция на диагноз — искренняя благодарность Господу за ту жизнь, которая уже прожита, какой бы она ни была, и ту, которая еще впереди. Все пятеро заболели раком во время тяжелых жизненных кризисов. Они понимали, что болезнь им дана как способ решения существующих проблем. Трудности стали своеобразным вызовом, и люди приняли бой, взяли на себя ответственность за



сложившуюся ситуацию. В конце концов все они полностью положились на волю Божию.

В тех немногих зарегистрированных случаях ремиссий, которые казались спонтанными, часто главную роль играла искренняя вера. В 1976 году доктор Б. Дж. Кеннеди с сотрудниками обследовал 22 пациента с неизлечимыми опухолями. Каждый из них предположительно должен был после этого прожить не менее пяти лет. У больных было одинаковое настроение. Оправившись от первого потрясения, они решили бороться и победить. Эти люди твердо верили в выздоровление. Многие рассуждали так: «Если хотя бы один человек с подобной опухолью выжил, то почему этого не могу сделать я?!» Пациенты говорили о своей вере во врачей, в медицинскую науку, в Бога. Ключевым моментом стала та уверенность в собственных силах, которая не позволяла испытывать беспомощность.

Есть еще бесчисленное множество примеров, подтверждающих власть разума над телом. И мы едва начинаем понимать научное значение надежды и самоконтроля.

## Разум и иммунитет

Мои личные корни и корни клиники «Разум/тело» уходят в лабораторные исследования. Влияние разума на иммунитет — это главная тема моих исследований, а также моего мужа Майрина. Иммунная система, возглавляющая борьбу организма с заболеваниями, сердечно-сосудистая, нервная система и мозг исследовались и ранее, но по отдельности. Не так давно неврологи совместно с психологами и иммунологами создали новую научную дисциплину. Она получила труднопроизносимое название *психонейро-*

*иммунология* (ПНИ) — область знаний о самых тонких взаимосвязях в организме.

В центре внимания многих исследований ПНИ лежит группа «гормональных посланников» — *нейропептидов*, которые выделяются мозгом, иммунной системой и нервными клетками в различных органах. Ученые обнаружили, что участки мозга, отвечающие за эмоции, особенно богаты рецепторами, чувствительными к этим веществам. В то же время в мозге имеются рецепторы, чувствительные к молекулам, образуемым только иммунной системой, — лимфокинам и интерлейкинам. Таким образом, существует тонкая связь между мозгом, иммунной системой и потенциально всеми прочими системами. Следовательно, наши эмоции — надежды и страхи — воздействуют на защитные силы организма.

В 40-х годах швейцарский физиолог, лауреат Нобелевской премии Вальтер Гесс производил эксперименты над мозгом кошки. Он обнаружил: стимулируя различные области гипоталамуса, у животного можно вызвать два диаметрально противоположных энергетических состояния. Одно оказалось чем-то вроде перехода к повышенной активности, другое характеризовалось низким расходом энергии, проявлявшимся глубоким покоем и релаксацией — физическим эквивалентом «нейтрального состояния».

Не так давно доктор Р. Кейт Уэллас вместе с моим коллегой доктором Гербертом Бенсоном зарегистрировали аналогичное состояние глубокого покоя у людей, занимавшихся трансцендентальной медитацией. В дальнейшем Бенсон доказал, что подобные состояния можно вызвать, используя любую форму духовной концентрации, которая позволяет отвлечься от привычных забот и тревог, волнующих разум.



Бенсон назвал этот гипоталамический механизм *реакцией релаксации*.

Реакция релаксации сопровождается снижением уровня кровяного давления и частоты сердечных сокращений. Частота дыхания и потребление кислорода в связи с глубоким угнетением энергетических потребностей тоже понижаются. Мозговая деятельность переключается с активного бета-ритма на альфа-ритм релаксации. Уменьшается мышечный кровоток. Кровь устремляется к мозгу и коже, вызывая ощущение тепла, снижается мозговая активность. Я смогла бороться со своими болезнями, которые довели меня до отделения неотложной помощи, лишь научившись использовать реакцию релаксации.

Каким образом стресс вызывает болезни? Ученым известно, что реакция релаксации возникла как средство защиты организма от «перегорания». Природа дала нам также и «активную передачу», которую мы называем реакцией «борьбы или бегства». Вам не раз приходилось переживать ее при внезапном испуге, например, если показалось, что кто-то подкрался к вам сзади или что самолет, на котором вы летите, падает (а он всего-навсего попал в воздушную яму). Прежде чем наступало осознание происходящего, вы начинали дышать часто и поверхностно, ладони потели, во рту пересыхало. При этом сердце выскакивало из груди, давление поднималось, мышцы напрягались, зрачки расширялись, кожа становилась гусиной. Такая целостная реакция организма возникла у человека миллионы лет назад. Она обеспечивала его готовность к действиям в моменты опасности. Эта реакция присуща нам и по сей день. Она тесно вплетена в коммуникационные системы организма, хотя в нашем усложненном мире опасность принимает самые разнообразные формы, например неоплаченных счетов, неудачного

брака, невысказанных страхов, порожденных лишь нашим воображением. Борьба или бегство — не лучшие действия в условиях опасности. Тем не менее реакция тревоги запускает механизм повышения кровяного давления, а стресс активизирует процессы, вызывающие напряжение мышц, что и приводит к бесчисленным болям и расстройствам в организме.

Тревога повышает нашу восприимчивость к заболеваниям и другими способами. В ходе лабораторных исследований мы выяснили, что стресс, острый или хронический, высвобождает целую армию гормонов — поставщиков быстрой энергии. Два гормона из этой серии — адреналин и кортизол — угнетают наш иммунитет.

Для эксперимента, который мой муж Майрин проводил в лаборатории медицинского факультета Тафтского университета, требовались особые антитела — белки, синтезируемые в организме с целью нейтрализации внешних врагов, например микробов. Обычно ученые получали эти тела путем введения кроликам специфического чужеродного белка — антигена, против которого должны выработаться антитела. На протяжении нескольких месяцев Майрин брал у кроликов кровь на анализ, но так и не обнаружил ожидаемых антител. Расстроившись, но не отказавшись от своих замыслов, Майрин отправился в виварий, где, на первый взгляд, кролики должны были чувствовать себя достаточно комфортно. Однако обнаружилось, что там присутствует внешний раздражитель. Рядом с клетками стоял гигантский терморегулятор. Каждую минуту он издавал щелчок, при звуке которого кролики настораживались, — сигнал опасности. Майрин сделал вывод, что кролики находятся в состоянии хронического стресса и их иммунные реакции угнетены.



Чтобы удостовериться в этом, Майрин, я и доктора Брюс Кэрри и Герберт Бенсон провели эксперимент. Мы вводили добровольцам небольшую дозу адреналина, в том количестве, которое обычно вырабатывается в организме, когда рядом кто-то неожиданно закричит: «А-а-а!» Нам удалось обнаружить немедленное снижение уровня клеток-хелперов — лимфоцитов, усиливающих иммунный ответ.

Почему же стресс угнетает иммунитет? Некоторые ученые объясняют это, обращаясь вновь и вновь к истории эволюции, рассматривая саму стрессовую ситуацию — опасность нападения хищника. Они полагают, что иммунная система ошибочно воспринимает поврежденную ткань в ране как чужеродный фактор. Это приводит к иммунологической катастрофе — иммунной реакции против собственного организма. Из-за травмы иммунная система под воздействием стресса временно снижает свою активность.

Исследуя группу студентов-стоматологов, мы с Майрином в сотрудничестве с докторами Джоном Джеммоттом, Давидом МакКлелландом, Гербертом Бенсоном и другими обнаружили весьма интересное психологическое явление.

Оказывается, стресс экзаменационного периода ведет к снижению уровня определенных антител в слюне человека — антител, которые защищают нас от простуды. Экзаменационная сессия — это время, когда студенты особенно подвержены простудам. Однако у молодых людей, которые при психологическом тестировании обнаруживали наивысшую потребность в энергии, наблюдалось значительное снижение уровня антител! Сессия была для них гораздо более серьезной угрозой, чем для тех студентов, которые с большей легкостью относились к жизни и к экзаменам.

Исследования доктора Дженис Киколд-Глейзер и ее мужа доктора Рональда Глейзера из Медицинского колледжа штата Огайо продемонстрировали, как экзаменационный стресс снижает функцию важных клеток лимфоцитарного ряда — естественных клеток-киллеров. Эти клетки отвечают за охрану организма и разрушение вирусинфицированных и раковых клеток. Экзаменационный стресс вызывает резкое снижение образования интерферона — молекулы, стимулирующей функцию естественных клеток-киллеров и других клеток иммунной системы.

Однако болезнь редко является просто синтезом причины и следствия. Хотя стресс и беспомощность способны угнетать иммунитет, мы всё-таки не заболеваем после каждого стресса. Гораздо правильнее считать стресс одним из многих факторов, способных склонить чашу весов в сторону болезни.

Все описанные механизмы — гормоны-посланники, связывающие мозг и иммунную систему; реакция борьбы или бегства; иммунодепрессия; реакция релаксации — функционируют в организме при условии взаимодействия трех важных факторов благополучия: наследственности, окружающей среды и поведения.

У людей с хорошей наследственностью гены запрограммированы на здоровье и долголетие. Другим повезло меньше — они генетически предрасположены к гипертонии, диабету или рассеянному склерозу. Но даже генетически предрасположенные к тому или иному заболеванию люди долгое время остаются здоровыми. Что касается лично меня, то благодаря реакции релаксации я смогла справиться с семейным наследием — высоким кровяным давлением и мигренями.

Изменения в окружающей среде, например диета, могут предотвратить мигрени или гипертонию и изменить уровень иммунного ответа.



Поведение — это тот фактор, который также влияет на все составляющие нашего здоровья. Именно мы принимаем решения, от которых зависит здоровье, — заниматься ли спортом, какую выбрать пищу, будем ли курить или употреблять алкоголь. Мозг человека способен прокручивать множество фантазий, которые абсолютно реальны для тела. Они высвобождают гормоны и нейропептиды и предписывают организму, что ему делать. Многие люди не умеют контролировать «полет» таких фантазий, даже когда он может привести к катастрофе. Еще хуже, что мы часто не осознаём того, что проходит через мозг. Далее вы узнаете, как работает мозг и как с пользой для себя контролировать его деятельность.

## Программирование «Разум/тело»

Каждый раз, когда мы, замечтавшись за рулем, пропускаем поворот на нужную автотрассу и, «проснувшись», видим, что оказались на много километров в стороне, мы можем оценить силу подсознания. Чему-то научившись, мы перестаем думать об этом сознательно, запускаем программу автоматически, в данном случае — после поворота ключа зажигания. Остальные этапы этой программы — наша вторая природа, стереотип поведения нервной системы.

Все мы — дети привычки. Мы волнуемся перед экзаменом большей частью из-за того, что привыкли волноваться, и неважно, боимся мы этого экзамена или нет. Пережитая когда-то угроза неуспешной сдачи какого-либо экзамена послужила причиной образования определенных нервных связей. Каждый раз по мере приближения экзамена происходит реакция этой цепи связей в мозгу.

Физиологическое обучение — это способ быстрого приобретения реакций в причинно-следственных ситуациях, где речь идет о жизненно важных интересах. Всем известны эксперименты Павлова. Собаке дают мясной фарш, вызывающий естественное слюноотделение, и при этом всегда звенит звонок. Через некоторое время слюноотделение у животного можно вызвать одним лишь звонком. То же самое мы можем сказать и о себе. Если вы, увлеченно работая, вдруг посмотрите на часы и увидите, что наступило время обеда, то испытаете внезапное чувство голода.

Я осознала способность мозга рефлекторно влиять на тело, когда мне было 6 или 7 лет. Как-то в воскресенье у нас обедал дядя Дик, славившийся своей неприязнью к сыру. На десерт подали пирог с сыром, покрытый спелой клубникой. Пирог был настолько вкусен, что дядя съел два куска. Час спустя моя матушка выразила свое удивление по поводу того, что дяде понравился десерт, ведь она знала, как он не любит сыр. Услышав слово «сыр», дядя Дик побледнел, у него начались позывы на рвоту, и он убежал в ванную. И хотя я была еще совсем маленькой, я поняла, что дело не в сыре, а в рефлексе.

Химиотерапия, назначаемая многим клиническим больным, вызывает такие побочные эффекты, как тошнота и рвота. Вскоре из-за рефлекторных связей, как в случае с дядей Диком, их начинает тошнить еще до приема лекарств. Некоторых из них тошнит уже за сутки до начала лечения. Бывает, тошнота появляется только при виде больницы, доктора или медсестры. Эти люди бессознательно «научились» дурно чувствовать себя, потому что у них выработался рефлекс на запахи, картины конкретной физиотерапевтической процедуры и мысли, ею вызываемые.



Опыты советских ученых, последователей Павлова, показали, что рефлексорные связи касаются и иммунной системы. В США доктора Роберт Адер и Николас Кохен из университета в Рочестере вводили крысам иммунодепрессант циклофосфамид и одновременно добавляли в воду для питья сахарин (он выполнял роль павловского звонка). Через некоторое время у крыс развивался иммунодефицит в ответ на один только сахарин.

Доктор Дж. Ричард Смит и Сандра МакДаниэл провели интереснейшее исследование подавления иммунных реакций у людей. В течение полугода один раз в месяц добровольцы с положительной реакцией на кожный туберкулиновый тест приходили в одно и то же помещение, где находилась одна и та же мебель и работала одна и та же медсестра. Перед ними обязательно стояли два флакона: один — красный, другой — зеленый. И всегда содержимое красного флакона — туберкулин — вводилось под кожу одной руки, а содержимое зеленого — физиологический раствор — под кожу другой.

Месяц за месяцем процедура повторялась, и у всех добровольцев развивалась одна и та же реакция на туберкулин — очаговое покраснение и уплотнение на одной руке. Реакции на введение физиологического раствора на второй руке никогда не было. На шестой раз содержимое флаконов поменяли, но не сообщили об этом добровольцам. И теперь реакции на туберкулин не было! Уверенности в том, что при введении содержимого зеленого флакона ничего не случится, оказалось достаточно для подавления воспалительной реакции иммунной системы на туберкулин.

Рефлексообразование как крепкая связь мозга и тела — объект исследований в нашей клинике. Тело не может отличать от всех прочих события, действи-

тельно представляющие угрозу для жизни. Они существуют лишь в нашем воображении. В голове постоянно прокручиваются модели прошлых и будущих катастроф. Эту тенденцию делать страшные выводы в любой ситуации я называю запугиванием и считаю, что именно оно является главной причиной болезни. Вдруг вы попадете в пробку на дороге и непременно опоздаете на важную встречу в 9 часов утра. Уже полночь, а вашего ребенка нет дома. Врач говорит, что нужно повторить анализ. В голове возникают мысли «Что, если...», «Если только...» и пробуждаются различные эмоции, затрагивающие все функции организма.

Характер работы мозга — способность контролировать страх — зависит от предыдущего рефлексобразования. Реакции родителей и других людей сформировали у всякого из нас еще в детстве модель поведения и образ реагирования на события. Осознание рефлексов — это первый шаг на пути к преодолению проблем. Осознание учит *по-новому* реагировать на происходящее, позволяет игнорировать методы, которые, возможно, давно устарели. Вы научитесь этому, если овладеете методиками, представленными в следующих главах.

## Опасности беспомощности

Острый стресс вызывает преходящие физиологические изменения, от которых организм способен оправиться. Реальную опасность представляет хронический стресс, часто сопровождаемый рефлекторными отрицательными осложнениями и чувством беспомощности. Постоянное ощущение беспомощности нарушает эндокринное равновесие, повышает уровень иммунодепрессивного гормона — кортизола — и создает дисбаланс в естественном суточном ритме его



секреции. Хроническая беспомощность истощает запасы нейромедиатора норадреналина, а это вещество отвечает за счастье и удовлетворение. Иммунологические исследования показывают, что не сам стресс, а именно ощущение бессилия перед ним больше всего угнетает иммунитет. Каждый из нас когда-то осознаёт, что ситуация вышла из-под контроля. Отнесем ли мы к этому как к преходящему явлению, которое добавит нам знаний и опыта, или же как к очередной угрозе, доказывающей опасность жизни? Именно в этом суть критического вопроса, определяющего качество жизни и наше физическое здоровье.

От того, насколько мы контролируем события, как инициируемые нами, так и вторгающиеся извне в виде стрессов, препятствий и разочарований, зависит наша способность добиваться целей. Если мы не уверены в том, что можем контролировать ситуацию, то и нет шансов справиться с отрицательными факторами жизни.

В начале 70-х годов психолог Джей Вейсс подверг двух крыс одинаковому стрессу — слабым ударам по хвосту, причем только одна из них могла контролировать ситуацию. Третья крыса вообще не подвергалась стрессу, она была эталоном для сравнения. Первая крыса наконец усвоила, что, вращая колесо, она спасает себя и подругу от удара. Обе крысы находились в равных условиях напряженности, различие состояло только в том, что одна из них контролировала ситуацию, а вторая была беспомощна. У обеих крыс появились язвы, но у второй их размеры были в два раза больше.

Непредсказуемость тесно связана с неконтролируемостью. Если крыс предупреждали звуковым сигналом за 10 секунд до удара, то и язвы оказывались гораздо меньшими. Зная, когда возникает боль, кры-

сы расслаблялись во время безопасных периодов, и это снижало степень хронической тревоги, которая в действительности была для них реакцией борьбы или бегства.

Те, кто умеет контролировать жизнь, могут противостоять ударам судьбы и даже «процветать» при этом. Те же, кто чувствует беспомощность, едва ли вообще способны справляться с переменами. Практически всем нам известны представители обеих групп. Например, Джеймс Бонд, невозмутимый агент 007, — не кто иной, как образец устойчивого к стрессу характера. Он спускается в ядерный реактор на парашюте, спокойно причесывается и снимает ниточку со своего кителя в то время, когда вокруг взрываются бомбы. На другом полюсе — эмоционально хрупкие мужские персонажи из фильмов Вуди Аллена. Неуверенные, запуганные до предела, они заболевают язвенной болезнью, столкнувшись лишь с проблемой... что заказать на десерт. Потенциальную опасность беспомощности и подавленности мастерски показали Маршалл Бринкман и Вуди Аллен в фильме *«Манхэттен»*. Здесь Аллен представляет одного из своих типичных мужских персонажей. Диана Китон, играющая роль его подруги, сообщает, что уходит от него. Видя невозмутимость героя, она приходит в негодование, удивляясь, почему он абсолютно спокоен. Тот вздыхает и отвечает, что не хочет выказывать гнев, потому что «во мне может вырасти опухоль».

Психолог Мартин Селигман из университета в Пенсильвании считает, что способность контролировать ситуацию развивается во младенчестве, когда хорошая мать правильно реагирует на все действия ребенка. Малыш улыбается — и мать улыбается. Малыш гулит — и мать гулит. Малыш плачет от голо-



да — мать дает ему молоко. Благодаря этому «танцу развития» ребенок начинает понимать, что он в состоянии контролировать ситуацию и обеспечивать себе выживание.

Грудные дети, попавшие в казенные учреждения, лишаются возможности познать этот «танец развития». Они так и не приобретают способности контролировать происходящее, поскольку здесь все подчиняется расписанию, а контакт с людьми ограничен. Ранее счастливые младенцы вначале становятся плаксивыми, а через несколько месяцев прекращают плакать и лишь отрешенно глядят в одну точку на стене. Они не обращают внимания на людей, а если те к ним приближаются, начинают пронзительно кричать. Такие дети очень быстро худеют, плохо спят, чрезвычайно чувствительны к инфекциям. Многие из них умирают, не дожив до трех лет.

При отсутствии контроля его место чаще всего занимает беспомощность. Когда ваши поступки и реакции не играют никакой роли, когда вы не имеете никакого влияния на окружающий мир, к чему волноваться? Тот, кто однажды испытал беспомощность, склонен так действовать постоянно — у него формируется рефлекс.

Селигман утверждает, что мы учимся быть беспомощными, а возникающее угнетенное состояние подпитывает само себя. Беспомощность характеризуется снижением мотивации, мы не хотим делать что бы то ни было. Если возникают жизненные трудности, у нас отсутствует уверенность в том, что мы можем изменить ситуацию. С эмоциональной точки зрения, мы испытываем тревогу, пытаюсь взять под контроль непредсказуемую ситуацию, а когда она действительно становится неконтролируемой, мы впадаем в депрессию и отказываемся что-либо предпринимать.

## Стойкость: преодоление беспомощности

Жизнь полна перемен. От нашей способности справляться с этими переменами и зависит результат — преодолеем ситуацию мы или она «сломает» нас, окажемся беспомощными или вооружимся надеждой. Доктор Сузанна Кобаса с сотрудниками изучила эти крайности. Исследуя деловых людей и юристов, она обнаружила, что защита лиц, жизнь которых переполнена стрессами, от физического недуга возможна лишь при наличии у них следующих трех качеств, характеризующих стойкую личность.

*Заинтересованность* — это сочетание любопытства и непосредственного участия в том, что происходит (на другом полюсе находится отчуждение — черта, присущая воспитанникам детских домов).

Второе качество — *самообладание*, которое, как мы видели, противоположно беспомощности, то есть вера в свою способность влиять на события и управлять личными желаниями.

Третье качество — *дерзость*, означающая веру в то, что жизненные перемены стимулируют личный рост, а не угрожают вашему status quo.

Метод реагирования на события, в основе которого лежат описанные качества стойкой личности, Кобаса назвала *трансформирующим*. Заинтересованные люди, уверенные в своей способности контролировать ситуацию и ожидающие, что она станет новым стимулом к действию, будут реагировать на стресс путем *активизации* своего участия в событии — они станут изучать обстоятельства, контролировать их и извлекать уроки. Такое отношение трансформирует события, снижает их стрессовый накал, расширяет горизонты, что в конечном счете приводит к росту личности, к лучшему пониманию жизни.



Для лиц с низким уровнем стойкости, «обреченных» на беспомощность, характерен, по выражению Кобаса, *регрессивный* способ реагирования. Подобно воспитанникам детских домов, люди, реагирующие по регрессивному типу, уходят от стресса и замыкаются в отработанных эмоциональных реакциях. Им присущи черты, противоположные стойкости. Они отказываются от активной деятельности, не стремятся что-либо изменить и поэтому смертельно боятся всего, что «раскачивает» лодку. Именно им угрожает опасность заболеть из-за стресса.

Психиатр доктор Джордж Вайллант в своей книге *«Адаптация к жизни»* доказывает, что душевное здоровье — самый важный фактор физического здоровья. Он собрал и проанализировал данные о жизни, а также душевном и физическом состоянии группы психически больных, наблюдаемых им в Гарварде в течение 30 лет. Оказалось, что пациенты с незрелым способом реагирования, подобным регрессивному, страдали различными заболеваниями в 4 раза чаще тех, у кого был стойкий (трансформируемый) способ реагирования.

Мы уже знаем некоторые механизмы, лежащие в основе расстройств здоровья вследствие регрессивного реагирования. Нам известно, как хронический стресс влияет на гормоны, нейропептиды и центральную нервную систему, в свою очередь воздействующую на все системы организма — от иммунной до сердечно-сосудистой. Со стрессом помогает справиться правильный способ реагирования, а также любовь и поддержка других людей. Вайллант показал, что одинокие люди в возрасте 50 лет и старше особенно часто страдают хроническими заболеваниями. Лишь благодаря отношениям с другими людьми мы можем научиться стойкости и вере в собственные силы. Как одинокий

ребенок не способен стать стойким, так и одинокий взрослый часто не в состоянии сохранить стойкость.

Несколько лет назад интерес ученых вызвал низкий уровень смертности от ишемической болезни сердца в небольшом городке Розето, штат Пенсильвания. Эпидемиологи приступили к обследованию жителей Розето с уверенностью в том, что обнаружат слабую распространенность факторов риска: курения, жирной пищи, сидячего образа жизни. И были изрядно удивлены. Розетанцы славились ужасными привычками и буквально «расцветом» всех факторов риска. Выяснилось, что защитную роль играла социальная структура общества. В этом городке преобладали большие семьи. Очень немногие люди покидали город. Здесь существовало подлинное единодушие. Все были хорошо знакомы, вместе переживали радости и печали. В Розето многие готовы были выслушать человека в трудную минуту, а при необходимости протянуть руку помощи. Однако, по данным статистики, как только жители Розето покидали свой город; частота сердечных приступов повышалась у них до среднего общенационального уровня. Оказалось, что общественная поддержка значит гораздо больше для деятельности сердца, чем жизненные привычки.

Мы всегда знали, что можем в прямом смысле умереть от разбитого сердца и разрушенных надежд. Этот факт подтвержден лабораторными данными. Ныне самый актуальный вопрос — как возродить надежду, веру и любовь, как с их помощью защитить тело и исцелить разум?

Надо преодолеть рефлексy, часто заставляющие закрыться в страхе, вместо того, чтобы открыться любви.

Этому можно научиться с помощью техник, описанных в следующих трех главах, — медитации, кон-



троля дыхания и концентрации. Благодаря им мы можем достичь внутреннего равновесия и спокойствия разума. В состоянии физиологического покоя наступает реакция релаксации. Разрушается порочный круг отрицательных рефлексов, и разум создает продуктивные связи.

Дальше вы узнаете, как достичь равновесия и ограничить влияние негативных привычек разума на организм. Вы сможете предотвратить автоматические рефлекторные реакции, ведущие к стрессу и физическому заболеванию, если создадите новые связи, активизирующие внутренний целительский потенциал. Вы научитесь вести себя стойко в условиях стресса, если будете рассматривать его как вызов, сможете вырваться из цепей беспомощности и восстановить контроль над телом и разумом.

Параллельно в ходе программы исцеления вы возродите важнейшие жизненные ценности: открытость к любви, умение прощать себя и других, мир духа. Жизнь без умиротворения — это просто слабое отражение ее возможностей. Самые прекрасные вещи не произведут на вас впечатления, если разум полон волнений. Даже объятия возлюбленного не принесут радости. Один из моих учителей по медитации очень точно определил эту мысль. Он сравнил все жизненные впечатления с огромной вереницей нулей. Эти нули бессмысленны, если перед ними нет цифры. Для нас этой цифрой является мир духа.

## 2 ВОЗВРАЩАЯ ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ

**П**арадокс контроля прост. Чем больше мы стараемся контролировать жизнь, тем меньше она нам подвластна. Несколько лет назад я наблюдала за прелестным малышом лет четырех, игравшим на пляже. Во время отлива он построил замок из песка и сделал вокруг него ров. Когда начался прилив, волны стали подбираться к замку, и вода заполняла ров. Ребенок радовался, что его план сработал, но вода поднялась и начала заливать замок. Мальчик с рвением принялся возводить песчаную дамбу на пути волн и оказался втянутым в борьбу созидания и разрушения.

В нескольких метрах от него девочка приблизительно того же возраста тоже вела борьбу, но недолго. Вскоре она поняла, что прилив неизбежен, и нашла себе другое занятие: выкопала ямки по линии прилива и стала наблюдать, как они заполняются водой и исчезают. Постепенно девочка отступала все дальше и дальше. В конце концов мальчик разозлился и расстроился — его замок был разрушен, несмотря на все попытки взять прилив под контроль. Девочка же, напротив, придумав новую игру, замечательно провела время. Она и в прямом и в переносном смысле пустила всё на самотек.

Главная причина стресса и потери созидательной функции как раз и заключается в том, что мы не умеем определять момент, когда нужно всё пустить на са-



мотек, чтобы не тратить силы на строительство и защиту замков из песка. Люди способны контролировать происходящее, но если они пытаются всё подчинить своему контролю, то, вероятнее всего, лишь измотают себя, подобно тому мальчику на пляже. Как разрешить этот парадокс? Развитие способности делать правильный выбор (бежать или бороться) — основа нашего спасения, избавление от старых рефлексов и приобретение конструктивного взгляда на жизненные обстоятельства. То есть речь идет о гибкости самосознания. Японцы знают, что гибкое растение бамбук легко гнется на ветру и поэтому выживает во время бури. Негнущиеся же деревья, сопротивляющиеся ветру, можно сравнивать с людьми, которые становятся жертвами собственного настойчивого стремления держать ситуацию под контролем.

## Стресс как шанс

Трудно объективно судить о самом себе, пока не испытаешь стресс. Шекспир писал: «Когда на море штиль, кажется, что все корабли плавают одинаково хорошо. И лишь во время шторма им удастся показать, на что они способны». Шторм и борьба, хаос и трагедия всегда рассматривались как ценные, хотя и нежелательные уроки. В борьбе рождается новый образ жизни, гораздо более удовлетворяющий наши потребности, чем старый. В религиях, мифах, легендах всех культур и народов говорится об изменениях и росте, которые происходят из архетипов смерти и воскрешения. Распятие и Пасха — символические смерть и воскрешение — это метафоры избавления от старых рефлекторных связей и устаревших представлений, а также возрождения к свободе. Феникс, возрождающийся из пепла, семя, умирающее, чтобы дать

жизнь цветку, — все это вариации одной темы жизни — непрерывного роста. Это бесконечная цепь маленьких смертей и возрождений. Святой Павел из Нового Завета говорил: «Я умираю каждый день».

Почему же мы так крепко держимся за старое? Что останавливает естественный ход вещей? Причина остановки — страх, недостаток веры в себя и в жизнь. Если я откажусь от плохих отношений, то, возможно, в результате ничего лучшего не получу. Если я займусь поиском новой работы, то, вероятно, найду работу хуже нынешней. Если я избавлюсь от своих подозрений, то люди могут принести мне боль и разочарование. Под маской потребности держать ситуацию под контролем скрывается именно страх. Он лишает нас шансов на получение свободы.

Большинство американцев избегают думать о боли и страданиях. Мы — оптимисты, мы рассматриваем будущее как осуществление надежд. Обычно мы не обращаем внимания на боль до тех пор, пока она не станет невыносимой. Буддизм провозглашает принцип неизбежности страданий в жизни человека. Первая из четырех его благородных истин очень проста: жизнь — это страдание. Согласно другим истинам, страдания, вызванные отношениями, учат, как эти отношения изменить.

Изменения доступны каждому, кто их принимает, особенно если рассматривать эти изменения как новые возможности, а не угрозу.

### *Первый этап: желание осознавать*

Когда-то мама убеждала меня, что незнание есть блаженство. То, о чем вы не думаете, не может причинить боль. Такой регрессивный способ реагирования весьма распространен, но он способствует возникновению стресса и затрудняет изменения.



Люди делают всё возможное, чтобы жить удобно. Ни один нормальный человек сознательно не стремится к страданиям. Кажется, что стены, которые мы возводим для защиты от осознания своих страданий, необходимы, но беда в том, что мы становимся пленниками собственных ложных представлений. Дети боятся темноты, потому что самые безобидные вещи, например рубашка, висящая на спинке стула, в темноте кажутся страшными чудовищами. У некоторых хватает мужества включить свет и убедиться, что это всего-навсего рубашка. Это — счастливые дети. Другие начинают плакать и звать кого-либо на помощь. Они таким образом избавляются от своих ложных страхов. В наихудшем положении те, кто прячется под одеяло и боится даже вздохнуть. Такие люди — пленники своего воображения.

С годами нам все реже удается решить проблему, спрятавшись под одеяло. По сути дела мы прячемся от себя, от пугающих нас мыслей и чувств. Проще всего научиться отвлекаться, игнорировать отрицательные чувства и думать о приятных вещах. Некоторые из нас настолько преуспели в этом, что не могут вспомнить, что же в действительности их страшит. Такое поведение — комфортная колыбель, в которой вырастает страх. Страх вызывает напряжение в организме. Мозг реагирует на это созданием рефлекторных связей, но истинная причина — пугающие мысли — подменяется волнениями и страхами по поводу других вещей и явлений.

У одной из моих пациенток по имени Нэнси был ужасный брак, но она этой мысли не принимала. Муж Нэнси страдал алкоголизмом, часто уходил в себя, становился замкнутым и угрюмым, очень редко проявлял любовь к жене и детям. Нэнси давно прекратила с ним всякие разговоры о пьянстве: муж считал,

что это ее проблема, и издевался над ней. Так они и жили вместе. Нэнси чувствовала себя беспомощной и испуганной, но гнала эти чувства прочь, рационализируя ситуацию. Когда мы с ней обсуждали положение, она сначала заявила, что *не так уж много* муж пьет, кроме того, он хороший отец, добрый человек, профессионал в своем деле. Это супружество продолжалось более 20 лет — срок гораздо больший, чем у многих других. Нэнси глубоко спрятала свой страх и гнев, и это потребовало от нее больших затрат энергии. Так появилось отрицание — психический эквивалент натягивания на голову одеяла. За это женщина заплатила хроническим напряжением, которое проявилось двояко: физически — в форме головных болей, тошноты и бессонницы, психологически — как навязчивое состояние.

Нэнси, выглядевшая старше своих 45 лет, постоянно волновалась о детях, которые давно выросли. В ее мозгу непрестанно звучал вопрос: «Что, если?..» Что, если они попадут в автокатастрофу? Что, если они станут наркоманами? Что, если на них нападут хулиганы? Что, если дочь изнасилуют? Что, если их постигнет разочарование?.. Волнения не прекращались даже во сне. Нэнси постоянно просыпалась, пытаясь контролировать каждый уход и приход детей. Однако физические недуги заставили ее в конце концов обратиться за помощью. Только тогда она поняла, что регрессивный способ реагирования лишил ее здоровья и умиротворенности, что настоящий контроль — это ответственность, в данном случае, за брак.

Беспокойство проявляется как психически, так и физически, оно — основа порочного круга. Тревожные мысли, сознательные или подавляемые, как у Нэнси, создают напряжение вследствие реакции борьбы или бегства.



Физическое напряжение сужает духовный мир, и мы начинаем волноваться всё больше. Круг замыкается. Волнения появляются на пустом месте. Такие свертревожные личности не столько беспокоятся о реальных проблемах, сколько прячутся за воспоминания о прошлом или за фантазии будущего. Некоторые становятся суеверными: тревога — своеобразный талисман, который охраняет их от реальных неприятностей. Ужасно утомительно постоянно выискивать опасности. Осознание страхов — первый шаг на пути их преодоления. Второй этап — это изменение настроенности ума, привыкшего к страху.

### *Второй этап: как выпустить внутреннего врага на свободу*

Жизнь вполне естественно стремится к целостности и росту. Даже в негостеприимных трещинах городских тротуаров живут семена трав, которые изо всех сил стараются прорасти. Когда наша энергия расходуется на необоснованную тревогу и реакцию борьбы или бегства, мы сопротивляемся естественному стремлению к росту и целостности. И тут к нам на помощь приходит реакция релаксации. Сама по себе физиология реакции релаксации целительна. Она снижает активность симпатической нервной системы, что ослабляет симптомы, вызываемые или усугубляемые стрессом. Реакция релаксации проявляется на двух уровнях. Как выписанное лекарство, она оказывает прямое физиологическое воздействие на организм, позволяет осознать старые рефлекторные связи.

Медитация — это возможность научиться реакции релаксации, осознать свой разум и механизм возникновения стресса. Способность созерцать разум — это защита от стресса. Медитация пробуждает в нас любопытство и заинтересованность. Обучая разум

способности осознавать естественный ход событий, она развивает в нас чувство ответственности и учит адекватному контролю. Открывая доступ новым отношениям, мы приходим к выводу, что лучше смотреть на жизнь, как на стимул, а не как на угрозу.

Закаляя нас в стрессах, медитация высвобождает внутреннего доктора, успокаивает разум так, что мы становимся восприимчивыми к мудрости своего организма. Мой муж рассказывал, как он приехал в Америку в семилетнем возрасте. Сразу же по прибытии его попутчица, девочка лет пяти, бросилась к лотку с апельсинами и съела 3—4 штуки за пару минут. Это очень обильная трапеза для такого ребенка. Физические и эмоциональные перегрузки длительного путешествия обусловили высокую потребность в витамине С. Ученым известно, что если не закармливать детей сладостями и жирными продуктами, а положиться на их интуицию, то в итоге они сами выбирают абсолютно сбалансированное меню. В этом и состоит мудрость организма.

В иные моменты организм может испытывать потребность в физической активности или покое. Находясь в тревожном состоянии, мы не слышим рекомендаций внутреннего целителя, так же как в результате потребления сладкого снижаем аппетит.

Благодаря медитации вырабатывается умение руководить деятельностью мозга, что в свою очередь восстанавливает способность «слышать» внутренние потребности организма. Медитация помогает нам принимать оптимальные решения.

Когда мозг настроен на восприятие реальных процессов, мы осознаём и внутренний диалог с самим собой. Этот внутренний диалог — бесконечный поток мыслей, комментирующих наши действия. Чаще мы настраиваемся на этот комментарий, чем на реальные



события. Мы живем бесконечными вариациями старых ассоциаций. Если нас однажды напугали на темной аллее, мы можем постоянно испытывать страх, проходя по ней, даже если на то нет никаких оснований. Как только мозг «видит» аллею, в нем пробуждаются старые «записи» страха и сомнений. Хранилища опыта столь велики, что для внутреннего диалога всегда предостаточно материала, на основе которого строится логичное и безопасное, на наш взгляд, восприятие мира.

Знакома ли вам ситуация, когда вы не можете вспомнить имя человека, только-только представленного вам? Вместо того чтобы запомнить его имя, вы отдались мыслям об этом человеке: что ему сказать; не слишком ли близко вы стоите, вдруг он уловит запах чеснока, который вы ели вчера вечером; понравится ли вы ему, понравится ли он вам; какой длины у него нос; какого цвета костюм... Вы теряетесь в мыслях, не присутствуете в реальной ситуации, поэтому и не запоминаете имя.

У каждого из нас было множество подобных моментов. Мы пропускаем нужный поворот на автотрассе или стоим перед холодильником, пытаюсь выудить из памяти, зачем его открыли. Первым делом нужно научиться осознавать картину меняющихся мыслей, чувств и восприятий, которые засоряют мозг и связывают руки внутреннему целителю. Зацикливаясь на прошлом, мы идем по жизни в полудреме. Чтобы достичь внутреннего осознания, стать участником реальных событий и избавиться от старых «записей», нужна какая-то привязка. Если вы вышли в море на судне, чтобы понаблюдать за приливом, но при этом забыли бросить якорь, вас унесет в открытое море. Без якоря и мысли льются неконтролируемым потоком, мы теряем способность следить за происходя-

щим. Медитация успокаивает тело благодаря реакции релаксации и фиксирует мысли с помощью якоря — внимания. Это главный инструмент самоисцеления и саморегуляции.

## Что такое медитация?

Медитацией называется любая деятельность, удерживающая внимание на настоящем моменте. Подумайте о занятии, которое доставляет вам истинное удовольствие. Я, например, сейчас сижу за печатной машинкой. Стоит знойный летний день. Я разомлела от жары и отдаюсь полету своей фантазии. Я приближаюсь к красивому озеру, вокруг — деревья, цветы, трава. Меня ласкает теплый ветерок. Я вхожу в озеро и полностью погружаюсь в его прохладную воду. Я наслаждаюсь этим ощущением. В это мгновение мир остановился... меня не волнуют книги, неоплаченные счета, отношения... Я упиваюсь, я получаю удовольствие. Полная капитуляция. Отказ от всего, что может отвлечь от данного момента.

Одна из моих пациенток — Салли — потеряла интерес к половой жизни. Я спросила у нее, что происходит в ее голове, когда она занимается любовью с мужем. Салли сообщила, что такое обычно бывает по субботам с утра, а в это время ее мозг как раз занят составлением списка необходимых дел. И если всю неделю Салли работает, в воскресенье посещает церковь и друзей, то субботу она посвящает покупкам, уборке и прочим домашним делам. Поскольку в мыслях Салли уже идет в химчистку, она никак не может получить удовольствие от секса.

Чтобы вернуться к нормальной половой жизни, Салли в первую очередь должна была осознать причины проблемы. У нее было два пути: изменить вре-



мя занятий сексом или с помощью медитации научить мозг отдаваться реальным впечатлениям. *Эти два способа — активное действие при необходимости и капитуляция при невозможности дальнейших действий — являются основой развития устойчивости против стресса.*

В принципе каждому из нас знакомо такое явление, как медитация. Это состояние, когда мы целиком захвачены своим занятием. При этом в мозге перераспределяются приоритеты. Вспомните, что вы чувствуете, когда полностью погружены в какое-то действие, будь то катание на лыжах, плавание, чтение, занятия сексом, уход за цветами — все, что полностью приковывает ваше внимание. На минутку остановитесь, вспомните эти ощущения. Вы испытывали чувство умиротворенности, не так ли?

В это мгновение мозг не разменивается на «что, если», и мы счастливы. Забыты все неприятности и ужасы, которые представляют угрозу нашему счастью. Существует лишь «здесь и теперь». Это и есть состояние медитации, ведущее к реакции релаксации. Это — мир. По сути мирное состояние, к которому мы всегда стремимся, присутствует постоянно. Просто мы не способны прочувствовать и оценить его, когда в голове царит суматоха.

Научиться медитации можно точно так же, как и любому другому процессу. Во-первых, нужна мотивация, она придает энергии. У большинства из нас мотивация присутствует. Стресс, боль, страдание, отсутствие покоя — все эти отрицательные моменты заставляют нас что-то изменить в себе.

Во-вторых, требуется усилие. Чтобы чему-то научиться, нужно это делать. Чтение всей доступной литературы не заменит одной недели практических за-

нятий. Как минимум 10—20 минут в день необходимы, чтобы приобрести навыки медитации.

В-третьих, надо твердо определиться. Обычно люди бросают какое-либо занятие, решив, что никогда не достигнут в нем мастерства. Медитация — не исключение. Поскольку сначала мозг как бы «пристреливается», то на первых порах вы отмечаете разброд в голове, хотя бывают и моменты спокойствия. Если вы объясните этот разброд тем, что «не способны к медитированию», то ваш разум прибегнет к одной из своих любимых ловушек (о них вы узнаете из 6-й главы). Я вспоминаю, как приучала себя бегать. Тогда я была совсем не в форме. 10 лет активного курения не могли не отразиться на состоянии моих легких. Более того, я выросла в семье, где никто особо не интересовался физической культурой. Наши знания о нормальном функционировании сердечно-сосудистой системы ограничивались представлением о том, что неумеренные курение и кофемания повышают частоту сердечных сокращений. Сначала бег оказался для меня пыткой — каждый шаг я воспринимала как доказательство того, что не создана для спорта. Однако я настойчиво вспоминала одну немолодую женщину, которая приучила себя бегать и преодолевала до 40 километров в неделю. А ведь начинала она с коротких пробежек — от почтового ящика и обратно, это всего несколько метров. Затем женщина стала бегать по улице, периодически переходя на шаг, чтобы восстановить дыхание. Через пару месяцев она преодолевала уже километр, затем два, и наконец, восемь километров за одну пробежку.

Перед моими глазами всегда стоял этот пример. Я была гораздо моложе и стройнее, и у меня не находилось уважительных причин, чтобы сдаться. Когда я бежала, легкие горели, а ноги ныли. Мой мозг твер-



дил: «Я же тебе говорил, Джоан, у всех Зэйконов (моя девичья фамилия) легкие очень маленькие; ты никогда не сможешь бегать». Однако в моем арсенале было секретное оружие — владение медитацией, и я победила свой мозг, я научилась в подобных ситуациях не обращать на него никакого внимания. При каждом вдохе я повторяла фразу: «Если ей это удалось...», а на выдохе: «...то и мне удастся». И мне это на самом деле удалось. Через несколько месяцев я уже могла осилить 5 километров за одну пробежку.

*Помните, в процессе обучения надо просто об-учаться, заниматься, не позволять себе разочаровываться.* Потребовались годы, пока мозг воздвигнул кладовые страхов и тревог, и нужно время, чтобы он смог избавиться от них. *Не давайте волю самооценке*, если вы начинающий бегун, вы должны думать: «Здорово, что я занимаюсь этим», но только не: «Как я великолепно пробежал» или «Как ужасно я пробежал». Вы пробежали, и этого достаточно.

Вы уже знаете, что медитация — не что иное, как привязка (или «якорение») своего внимания к настоящему. Именно этим я занималась, когда привыкала бегать. Вместо того чтобы расстраиваться, выслушивая жалобы разума, я концентрировалась на дыхании. Дыхание — это нейтральный процесс, оно не прекращается ни на мгновение. Дыхание — это якорь, объект концентрации, общий для многих традиционных форм медитации. Чтобы «заякорить» мозг еще сильнее, можно использовать слово или фразу, повторяя их в ритме дыхания: «Если ей это удалось — то и мне удастся». Эта фраза — замечательный пример якоря (или мантры), используемого в процессе медитации. Она «выметает» из нашей головы все остальные мысли, как сор.

Якорями могут быть нейтральные бессмысленные звуки или, наоборот, фразы со значением. Доктор Герберт Бенсон в своей недавно вышедшей книге *«По ту сторону реакции релаксации. Фактор веры»* пишет о силе веры и о том, насколько эта вера может оказаться полезной при медитации. Изучая мировую литературу, как светскую, так и религиозную, Г. Бенсон обнаружил в рекомендациях по медитации традиционный японский подход, основанный на счете. На счет «раз» вы делаете вдох и выдох, на счет «два» — следующие вдох и выдох. Так вы доходите до десяти. Следующие 10 дыхательных циклов отсчитываете назад — от 10 до 1.

Доктор Бенсон предложил испытать этот способ студентам-добровольцам и получил неожиданные результаты. Студенты неоднократно запутывались в счете и приходили в такое волнение, что ни о какой реакции релаксации не могло быть и речи. Г. Бенсон смог измерить лишь уровень беспокойства испытуемых. Тогда в условия эксперимента были внесены изменения: студенты перестали вести счет и начали использовать только слово *раз* — на один счет нужно было сделать вдох и выдох. Это сработало, и доктор Бенсон зарегистрировал физиологические аспекты медитации.

Однако далеко не всем подходит одно и то же слово. К примеру, мой первый пациент по имени Аллан, сотрудник компьютерной фирмы, обратился в клинику, чтобы обучиться реакции релаксации для избавления от тошноты и рвоты — побочных эффектов химиотерапии. Мы закрыли глаза, я предложила Аллану полностью расслабиться. Он должен был лишь следить за дыханием и каждый раз повторять слово *один*. Через несколько минут я услышала, что дыхание Аллана участилось! Я открыла глаза и уви-



дела, что мышцы его лица напряжены. Прервав медитацию, я спросила, в чем дело. Аллан ответил, что слово «один» входит в название его фирмы. Его ум не переключается, и он начинает тревожиться по поводу работы, своего заболевания и многих других обстоятельств. Тогда мы выбрали другое слово-якорь, вызывающее у Аллана чувство умиротворения, и все наладилось.

Некоторые предпочитают какой-либо нейтральный звук. Традиционно используются звуки *м-м-м*, *н-н-н*, поскольку они вызывают приятные ассоциации. Другие люди предпочитают осмысленные фразы, в которых весьма распространены слова *мир*, *любовь*, *свобода*, отрывки из молитв, идущих от сердца.

Я часто обучаю пациентов медитации сразу после первого знакомства и тестирования. Всегда очень интересно услышать, какой именно якорь они выберут, а затем наблюдать, как им пользуются. Каждый испытывает разные чувства и настраивается на свой лад. Одна пациентка недавно в качестве якоря выбрала фразу «Боже» — на вдохе и «Я предаю себя Твоей милости» — на выдохе. Мир, излучаемый ею во время медитации, распространился по всей комнате. Сила и красота ее веры приумножились благодаря звучанию слова *Бог*. В религии также используется медитация. Мысли о Боге, вынесенные на первый план, гораздо могущественнее тех, что проходят в черед ежедневных забот. Аналогичную роль играет медитация в спорте и творчестве. Концентрация мыслей гораздо лучше позволяет решить поставленную задачу.

На Востоке в медитации традиционно использовались вербальные якоря, называемые мантрами. Мантра — это слово с духовным значением. Например, *Ом* на санскрите имеет тот же смысл, что и в христианском мире *Слово*, то есть обозначает тот изна-

чальный звук или вибрацию, из которых и возникла Вселенная. Физики называют Ом эхом Большого Взрыва. Нейрофизиологи считают его наиболее удачным для медитации, поскольку м-м-м — это прототип удовольствия, звук, вызывающий приятные ассоциации.

Выбор вербального объекта достоин серьезных размышлений. Если вы человек верующий, то, возможно, предпочтете слово или фразу религиозного содержания. Если нет — выберите что-нибудь значимое для вас. Это может быть что угодно. Один мой постоянно занятый пациент выбрал замечательный якорь, который напоминал ему о смещении приоритетов в сторону здоровья, — он использовал выражение *мое время*.

Если ничего подходящего не приходит на ум, вероятно, вам понравится древняя санскритская мантра *Хэм Са*, напоминающая звуки вдоха и выдоха. Ее еще называют естественной мантрой, поскольку ее действие не прекращается ни днем, ни ночью. *Хэм* означает *Я есть*, *Са* — *То*. *То* рассматривается как часть разума, включающая весь опыт. Глубже мы займемся этим вопросом в 4-й главе. Если вы верите в Бога, то можете отождествлять осознание с Богом, если же вы человек неверующий, то относитесь к этому как к способности разума постичь самого себя с помощью самонаблюдения.

## Процесс медитации

**1. Найдите тихое место, где вас никто и ничто не потревожит — ни люди, ни животные, ни телефонные звонки.** Если у вас есть собака или кошка, то они непременно проберутся к вам на колени, поэтому оставьте их в другой комнате.



Многие из нас привыкли находиться в распоряжении всего мира. Медитация — это исключение. *Вы должны научиться уделять время себе.* Если это не удастся и вы отдаете всё свое время другим — вы никогда не станете счастливым, не сделаете счастливыми окружающих.

В нашем доме медитация — святое дело. У нас действует правило: не мешай, если только не течет кровь. Это так просто. Это ваше время. Время для того, чтобы понять свой разум, тело и дух.

**2. Сядьте удобнее:** спину держите прямо, не скрещивайте руки и ноги (если только вы не сидите на полу, скрестив ноги).

**3. Закройте глаза.** Так будет легче сосредоточиться.

**4. Последовательно расслабляйте все мышцы — от головы до пят.** Это поможет разорвать связь между мыслями и телом. Теперь вы просто осознаете каждую часть своего тела по очереди, максимально сосредоточившись на выдохе. Затем — глубокий вдох. Сосредоточьтесь. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело. Это — добрый старый вздох облегчения. Вы постоянно находитесь под действием силы тяжести, которая способствует освобождению. Но если вы лишены осознания собственного вертикального положения, не может быть и речи об освобождении. Почувствуйте, как расправляются ваши плечи. Способны ли они опуститься ниже под действием силы тяжести и вашего выдоха? Каждый выдох — это освобождение.

Начните с мышц лба, ощутите, как они напряжены во время вдоха. Освободитесь от напряжения на выдохе. Аналогично поступайте со всеми органами и частями тела (сверху донизу): глазами, челюстями, шеей,

плечами, предплечьями, кистями, грудной клеткой, спиной, животом, тазом, ягодицами, бедрами, голенями, стопами. На это уйдет 1 — 2 минуты, не более.

**5. Сосредоточьтесь на своем дыхании, фиксируя, как воздух входит и выходит из легких, но не пытайтесь контролировать этот процесс.** Вы дышите постоянно, сознавая это или нет. Дыхание — больше автоматический, чем сознательный, процесс. Из следующей главы вы узнаете, что контроль дыхания — кратчайший путь к достижению реакции релаксации. Во время медитации дыхание *должно совершаться само по себе*. Вы можете почувствовать, что оно становится редким и поверхностным: это обусловлено физиологическими эффектами реакции релаксации — вы нуждаетесь в меньшем количестве кислорода, поскольку обмен веществ замедляется.

**6. Повторяйте про себя слово-якорь в ритм дыханию.** Вы можете повторять слово или фразу только вместе с выдохом, либо разделить их на две части — на вдох и выдох. Например, выбрав якорь *Хэм Са*, просто слушайте свое дыхание и представляйте, что на вдохе звучит *Хэм*, на выдохе — *Са*.

**7. Не беспокойтесь по поводу того, как вы медитируете.** Стоит только начать заботиться о том, правильно ли вы всё делаете, как возникнет тревога. Несомненно, на первых порах вы то и дело будете совершать эту ошибку: ведь разум за долгие годы привык ставить всё под сомнение и критиковать вашу деятельность. Если у вас появилась такая тенденция, попытайтесь *осудить ее*, а затем освободитесь, вернитесь к дыханию и к объекту концентрации — своему якорю в волнах приливов и отливов разума.




Ваш мыслительный процесс не остановится больше чем на несколько секунд (если вообще он может остановиться) — не ждите этого. Просто вы, та часть вашей личности, которая может наблюдать и быть свидетелем движений разума, учится сгибать и разгибать мускулы. Каждый раз следуя за течением мысли, пытайтесь назвать то место, где вы находитесь, например: *раздумья, раздумья или гнев, гнев или осуждение*, а затем освободитесь, вернитесь к якорям. Таким образом вы познакомите разум с процессом осознания — противоядием психической бессознательности. Осознание, приобретаемое в процессе медитации, войдет и в вашу жизнь, откроет широкий выбор реакций и восстановит способность наслаждаться деятельностью. Медитация предоставляет выбор: продолжать следить за ходом мыслей с позиции стороннего наблюдателя или освободиться и вернуться к дыханию. В любом случае вы используете обе эти возможности.

Самая распространенная жалоба: «Я не могу заставить свой мозг прекратить блуждание». Замечательно. И не старайтесь. Просто каждый раз, когда разум уводит в сторону, возвращайте его на место, концентрируйтесь на дыхании и вербальном якоре. Святой Франциск великолепно выразил эту мысль: «Вы не можете запретить птицам летать у вас над головой, но в ваших силах не дать им свить гнездо у себя в волосах». Стремитесь следовать этому совету. Пусть мысли приходят и уходят, как пролетают птицы по голубому небосводу разума. Ясная синева, которую вы ощутите, когда замедлите бег мыслей, — это мир. Мир разума.

**8. Занимайтесь медитацией 10—20 минут не менее одного раза в день.** Не забывайте, что мастерство до-

стигается долгим и упорным трудом. Медитируя, вы убиваете двух зайцев. Сам процесс — это цель. В конечном итоге процесс — это результат. Ваша единственная цель — сидеть и медитировать. Даже если кажется, что вы всего-навсего охотитесь за своими мыслями, это замечательно, вы всё равно достигнете реакции релаксации. Задолго до того, как пациенты начинают думать, что «умеют» делать это, они чувствуют себя гораздо спокойнее, а болезненные явления их уже не беспокоят так сильно, как прежде. Вторая цель, безусловно, заключается в познании глубокого спокойствия и мира. Если вам удастся выделить 10—20 минут два раза в день, эффект будет еще большим. Оптимальное время — раннее утро после зарядки и душа (если вы их делаете), но до завтрака или перед обедом. Не занимайтесь медитацией, если вы устали, — концентрируясь на фоне усталости, вы просто уснете. Неподходящее время и после обильной трапезы, поскольку в процессе пищеварения человека одолевает лень.

 Перечитайте эти рекомендации и помедитируйте, прежде чем продолжать чтение этой книги.

## Эффекты медитации

У новичков обычно встречаются три основных результата медитации: релаксация, сон и беспокойство. Рассмотрим каждый из них.



## Релаксация

Большинство людей во время медитации хотя бы на несколько минут достигают релаксации. Легко понять, почему. В те моменты, когда разум отвлекается от повседневных забот, когда внутренний диалог замедляет свой темп, возникает лишь ощущение бытия в настоящий момент. Даже когда это ощущение зиждется только на восприятии своего дыхания и повторении якоря, оно приносит умиротворенность и релаксацию, поскольку именно это составляет нашу основную сущность. Мир снисходит на нас всякий раз, когда разум замедляет деятельность. Поскольку мы не всегда можем кататься на лыжах, работать в саду или заниматься другим любимым делом, тормозящим бег мыслей и рождающим чувство умиротворенности, медитация становится миниканикулами. Ее можно использовать всегда. Из следующих глав вы узнаете, что необязательно выделять 10—20 минут на занятия медитацией, достаточно 1—2 минут, выкроенных посреди дня. Более того, любую деятельность легко можно превратить в процесс медитации. *Конечная цель заключается в том, чтобы чувствовать на себе ее действие, чтобы релаксация и умиротворение стали скорее нормой, чем исключением.*

## Сон или дремота

Учеба — это результат ассоциативной деятельности. Закрывая глаза с намерением отдохнуть, мы засыпаем, поскольку сон — самая привычная рефлекторная реакция организма. Действительно, если мы не расслабимся, то и не можем уснуть, ведь тревога и возбуждение — причины бессонницы. Вот почему засыпание или, по крайней мере, дремота — типичное состояние новичков, которые учатся медитации. Чтобы этого избежать, нужно держать спину ровно,

не позволять себе излишнего комфорта, если только у вас нет каких-либо физических нарушений, мешающих сидеть. Не медитируйте лежа. Если вы будете так делать, то уснете непременно. Вскоре организм перестроится, и вы перестанете засыпать в ответ на расслабление, когда глаза закрыты. Станет легче поддерживать состояние релаксации и одновременно концентрации.

Если вы не можете заснуть, то медитация в положении лежа — великолепный помощник. Многие считают, что медитация отлично помогает засыпать и крепче спать. Даже если вы засыпаете, едва положив голову на подушку, все равно медитация перед сном очень полезна, так как в результате сон приносит гораздо больше отдыха.

Сон сну рознь. Каждый может вспомнить случаи, когда после 8 часов просыпаешься отдохнувшим, а бывает наоборот — разбитым. Частично это зависит от того, что происходит в период так называемого БДГ-сна (БДГ — быстрые движения глаз), когда вы видите сновидения. Поскольку организм не способен отличать реальные события от вымышленных, будь то во сне или наяву, они отражаются на организме. Если сновидения беспокойные, напряженные или волнующие, то это соответствующим образом сказывается и при пробуждении.

Никогда не засыпайте под звуки радио или телевизора. Достаточно плохо уже то, что мы боремся с порождениями собственного разума, не говоря о навязываемых нам телевизионных сюжетах. Сознательное и бессознательное особенно близки и подвержены влиянию извне, когда мы засыпаем или медитируем. Защищайте себя, засыпайте в спокойной обстановке. Если вы привыкли слушать радио, то настройтесь на успокаивающую музыку.



Если вы проснулись среди ночи, попытайтесь снова уснуть с помощью медитации. Счет овец, как вы, вероятно, уже сами догадались, — одна из форм медитации. Регулярно медитируя днем, вы учите разум расслабляться, благодаря этому вам легче будет концентрироваться и освободиться, чтобы опять заснуть среди ночи. Почти половина пациентов в клинике «Разум/тело» страдают нарушениями сна. Кому-то трудно заснуть, кто-то просыпается среди ночи или ранним утром и не может снова уснуть. Большинство людей, прозанимавшихся несколько недель медитацией, отмечают восстановление нормального сна.

Если вы страдаете бессонницей, воспользуйтесь следующими советами. Во-первых, откажитесь от напитков, содержащих кофеин. Возможно, на удивление, ваш сон улучшится. Во-вторых, никогда не употребляйте алкогольных напитков перед сном. Через пару часов после приема спиртного наступает фаза возбуждения симпатической нервной системы, очень похожая на реакцию борьбы или бегства. Этот сдвиг в нервной системе часто приводит к тревоге и беспокойству. В-третьих, не увлекайтесь снотворным (за исключением случаев сильного стресса). Организм быстро привыкает к большинству этих препаратов, и для достижения эффекта требуются все большие дозы. Утреннее «похмелье» нарушает способность к концентрации — оно просто подпитывает цикл стресса и напряжения, который, казалось бы, должен быть разорван с помощью лекарств. Если в настоящий момент вы уже испытываете зависимость от снотворного, обратитесь к врачу и вместе с ним разработайте план-схему постепенной отмены препарата, замещающая его медитацией. В-четвертых, если вы проснулись среди ночи и не можете уснуть в течение 15 минут,

встаньте и помедитируйте. Вместо того чтобы убивать время, вы хорошо отдохнете. После первых экспериментов доктор Бенсон установил, что обмен веществ в организме, оцениваемый по уровню потребления кислорода, снижается за 20 минут медитации сильнее, чем за 8 часов сна. Спокойная гипометаболическая физиология реакции релаксации в некоторой степени заменяет сон, и вы чувствуете себя значительно лучше. Любители подремать могут убедиться, что 10—20 минут медитации приносят гораздо больше сил, чем 30—60 минут клевания носом. Попробуйте.

### *Беспокойство или тревога*

Приблизительно 35—50% начинающих заниматься медитацией испытывают в какие-то моменты чувство тревоги. Причина здесь проста. Медитация — это время, когда вы остаетесь один на один со своим разумом. Ничто не отвлекает вашего внимания. Все тревоги, которые вы пытались подавить в себе, прикрываясь занятостью, вырываются наружу и предстают во весь рост. Я называю это явление парадом тревоги. Такой парад проходит под разными масками: от классического списка предстоящих дел или внезапного осознания того, что вы забыли кому-то позвонить, до еще глубже спрятанных проблем. Если вы к своим тревогам будете относиться, как сторонний наблюдатель, позвольте им просто приходить и уходить, не цепляясь за них и «не разрешая им вить гнездо в ваших волосах», то постепенно они исчезнут сами по себе. Разуму, как назойливому ребенку, который, чтобы привлечь ваше внимание, дергает вас за руку, надо мягко напоминать, что медитация — это освобождение, а не напряжение. Если вы будете это делать, в мозгу возникнут новые ассоциации, и разум ослабит свой натиск.



Самая распространенная причина тревоги в ходе медитации — это переживания о том, насколько правильно вы действуете. Почти у каждого появляется мысль, что он медитирует не так. Людей волнует способность разума к «бродяжничеству», но нет ничего естественнее склонности вести внутренний диалог. *Первичная цель медитации — не релаксация, а осознание. Именно оно в конце концов позволяет взять разум под контроль. Релаксация — это побочный эффект медитации.* Поэтому беспокойная медитация больше помогает в процессе обучения, чем в состоянии умиротворения. По мере приобретения навыка осознавать и освобождаться замедление умственной деятельности будет происходить все быстрее.

Медитация — это своего рода воинское искусство. Не мозг прекращает атаковать, а мы учимся по-другому реагировать на его атаку. Если вы осуждаете себя за беспокойство, значит, вы приняли вызов разума и в процессе битвы испытываете напряжение и тревогу. Научитесь вести себя, как студенты, — вежливо отойдите в сторону, и пусть ваши мысли-наставники промчатся мимо. Таким образом мозг утомит сам себя, а вы со стороны будете наблюдать за ходом мыслей.

Представьте, что вы сводите бухгалтерский баланс рядом с работающим телевизором. Вы поглощены счетами, сконцентрированы, но вдруг громкий голос или музыка в рекламном ролике переключают ваше внимание, и вы увлекаетесь телевизионной программой. Рано или поздно вы спохватываетесь: «Минуточку, я же только что был занят составлением баланса». И вы вновь возвращаетесь к счетам. Такая пляска от баланса к телевизору и обратно может продолжаться некоторое время. То же происходит и при медитации. Закончив подводить баланс, вы не скажете: «Как же

плохо я справляюсь со своей задачей, я все время отвлекаюсь». Скорее, наоборот, вы останетесь довольны тем, что справились с нею. Отнеситесь так же и к медитации. *Помните, единственная положительная характеристика медитации — то, что ее осуществляет именно вы.*

Поскольку медитация — это процесс осознания, вы постепенно начнете глубже понимать происходящее в мозгу. Временами будут всплывать в памяти давно забытые случаи. Некоторые из них взволнуют вас. Это не только естественно, но и полезно. Это похоже на избавление от занозы. Сначала она причиняет боль, но если заноза не удалена из-за глубины своего залегания, то организм перестает ее замечать. Аналогично, если у вас неприятности, с которыми вы не можете справиться, то тяжесть переживания перейдет на уровень подсознания. Таков механизм отрицания. Рано или поздно вокруг занозы разовьется раздражение или воспаление. Воспаление вызовет боль, но в результате заноза окажется на поверхности и будет отторгнута организмом. В процессе медитации «занозы разума» тоже выходят на поверхность, и вы можете их осознать и в конце концов что-то предпринять, чтобы устранить дискомфорт. В ряде случаев вам придется совершить какие-то активные действия (например, Нэнси вступила в борьбу со своим мужем-алкоголиком). Возможно, эти действия приведут к освобождению. Далее мы рассмотрим, как использовать осознание, которое возникает в процессе медитации.



### Советы читателю

1. Медитируйте ежедневно один раз (а еще лучше дважды) по 10—20 минут. Включайте кухонный таймер, пусть он отсчитывает необходимое время, главное, чтобы он не испугал вас громким сигналом.

2. Выберите в своем доме место для медитации. Не забывайте, что мозг учится по принципу ассоциаций. Когда вы сидите за обеденным столом, то испытываете голод, начинается слюноотделение и другие реакции, связанные с приемом пищи, еще до того, как вам подадут блюдо. Когда вы садитесь в любимое кресло перед телевизором, разум мгновенно погружается в созерцательное восприятие. Попадая в прихожую, вы начинаете действовать в ключе «время одеваться». То же касается и медитации. Место, где вы обычно будете ее выполнять, наполнится соответствующей энергией. Многие пациенты рассказывают, что, проходя мимо него, они испытывают умиротворение и наслаждение.

Вы можете медитировать в любом месте, где ничем другим не занимаетесь. Создайте приятный и спокойный уголок. Некоторые украшают его картинами, растениями и другими милыми сердцу вещами. Не используйте в иных целях стул, на котором сидите во время медитации. Поскольку приходится неподвижно сидеть 10—20 минут, то большую роль играет положение тела. Устроиться нужно удобно. Мягкое кресло для этого не подходит, потому что не дает необходимой поддержки. Лучше всего зарекомендовали себя твердые стулья с прямыми спинками. Чтобы держать ровно спину, можно за поясницу положить подушку (к тому же это снизит вероятность засыпания). Из-за длительной неподвижности вы можете почувствовать охлаждение (хотя температу-

ра кожи даже повысится), поэтому желательно накрыться чем-то теплым, например пледом или платком, чтобы уменьшить дискомфорт. *Помните, медитация — это время, которое вы посвящаете самому себе. Члены семьи должны понимать, как это важно, и не беспокоить вас.*

3. Нельзя давать оценку своим занятиям медитацией. Никогда не осуждайте себя. Медитация — это состояние, не подлежащее критике. Пусть ваш внутренний судья немножко отдохнет. Это принесет вам значительное облегчение.





# 3

## РАЗРЫВАЯ ЦИКЛ ТРЕВОГИ

Роджер, 27-летний руководитель отдела фирмы высоких технологий, обратился в клинику «Разум/тело» с двумя взаимосвязанными проблемами: гипертонией и боязнью выступать перед людьми. Давление у него стало повышаться два года назад — это совпало с получением новой должности. Роджер по прозвищу «Ловкач» быстро продвигался по служебной лестнице и прилагал отчаянные усилия, чтобы контролировать все возможные ситуации.

На нашу первую встречу он пришел на 10 минут раньше. Я должна была отправить письмо и, выходя из кабинета, заметила, что Роджер сидит на краешке стула. Он непрерывно покачивал правой ногой вверх-вниз и быстро просматривал рекламный буклет о клинике. Немного задержавшись в отделе медицинской документации, я опоздала на встречу на 5 минут. Как он сходил с ума!

Во время тестирования Роджер продолжал беситься. Он был агрессивен и не мог спокойно усидеть ни минуты: качал ногой и постоянно менял положение тела. Он был похож на тигра, готового к прыжку. Напряженность тела сказывалась на деятельности головного мозга — мозг тоже был напряжен. Роджер мог думать одновременно о многих вещах — телефонных звонках, планах на ужин, назначенных встречах — и часто пытался устроить всё сразу (типичная особенность полифазного поведения).



Физиологические исследования показывают, что люди, подобные Роджеру — личности типа А, — обладают более реактивной симпатической нервной системой, чем личности типа Б. Хронически повышенная возбудимость симпатической нервной системы ведет к повышению уровня холестерина в сыворотке крови, артериального давления и усилению сердечного выброса — факторов риска ишемической болезни сердца и сердечных приступов. Получается, что люди типа А практически любую ситуацию рассматривают как угрозу, отчего постоянно находятся в состоянии боевой готовности.

Согласно недавним исследованиям, в поведении типа А компонент враждебности очень сильно коррелирует с сердечной заболеваемостью. Роджер рассказал, как он научился прятать свой гнев, заставляя себя «не бросаться» на людей, когда они делают что-то не так, как бы ему хотелось. Причиной гнева могло стать также любое препятствие, возникающее на пути у его потребности подчинять всё своему контролю, например необходимость стоять в очереди. Подавлять гнев очень вредно для организма, поскольку это ведет к повышению кровяного давления и другой сердечно-сосудистой патологии. Нужно было научить Роджера обращаться с эмоциями (см. гл. 7), чтобы разорвать цикл тревоги и нетерпения с помощью двух методик, которые вы усвоите в этой главе.

Роджер откровенно признался, что хотел бы снизить кровяное давление поведенческими методами, чтобы не применять лекарства, вызывающие в ряде случаев нарушение половой функции у мужчин. Еще до посещения клиники он приступил к выполнению собственной программы улучшения физического состояния. Для тренировки сердечно-сосудистой системы стал заниматься бегом, снизил потребление соли

и похудел на 4,5 кг. Теперь нужно было обратить внимание на поведение. Внутренний диалог Роджера все время замыкался на сомнениях в себе, поэтому он постоянно стремился ко всеобъемлющему контролю. Жизнь представлялась ему одной большой опасностью. В этом и заключалась причина его тревоги перед публичными выступлениями. Он просто боялся аудитории, а ведь работа с ней являлась одной из составляющих его деятельности. Обычно Роджер волновался по поводу своего выступления уже за неделю, всегда запугивая себя. Он представлял, как во время выступления или ответов на вопросы его охватит паника, язык откажется подчиняться. Роджер боялся, что не найдет ответа на вопрос или не сумеет выговорить то, что захочет. Самым страшным для него было показаться непрофессионалом и потерять работу. Молодой человек подробно описал свои ощущения, возникающие перед выступлением. У него пересыхало во рту, ладони становились влажными от пота, сердце колотилось, а в животе возникало ощущение падения. Эти проявления тревоги включались в механизм обратной связи, усугубляющий беспокойство. Начинали дрожать руки и напрягались мышцы грудной клетки, вызывая еще больший дискомфорт. Тогда появлялся страх сердечного приступа, который до предела обострял психическое состояние.

Однажды запугав себя и вызвав реакцию борьбы или бегства, Роджер лишился здравого смысла в поведении. Вместо того чтобы настраиваться на удачные выступления, он представлял себе только катастрофу: «Я потеряю контроль. На этот раз я попадусь». Вступив один раз на путь тревоги, разум отключается; отвлечься уже трудно. Линейное мышление играет положительную роль, если вы действительно находитесь в критическом положении, и чтобы вы-



браться из него, требуется полная мобилизация. В ситуациях же, когда угроза существует лишь в воображении, подобный подход — ловушка. Обеспокоенный разум запускает цикл реакции борьбы или бегства. Напрягаются мышцы. Перед Роджером и всеми, кто попадал в ловушку тревоги, встает вопрос, как разорвать этот цикл.

## Анализ тревоги

На рис. 1 вы можете увидеть, какую реакцию внутренних органов и скелетно-мышечного аппарата вызывает тревога. Это хорошо демонстрирует пример с Роджером. Висцеральные проявления — сухость во рту, влажные ладони, учащенное сердцебиение и ощущение падения в животе — возникают в результате реакции автономной нервной системы. Разум воспринимает и истолковывает их как угрозу, в результате — реакция борьбы или бегства и еще большее повышение уровня возбуждения. Этот порочный круг может привести к полной беспомощности, если тревога достигнет степени паники. Попытка сохранить контроль, как это ни парадоксально, ведет к его потере.

Чувство потери контроля у Роджера усиливалось под действием реакции его **скелетно-мышечного аппарата** в ответ на устрашающие мысли. Напрягались мышцы грудной клетки, тряслись руки. Эти симптомы по механизму обратной связи также ускоряли течение мыслей, делали их хаотичными, вызывали страх сердечного приступа и боязнь уронить бумаги.

Отвлекитесь на минутку. Закройте глаза. Вспомните ситуацию, которая вызвала у вас чувство тревоги. Переживите ее еще раз как можно отчетливее. Подумайте, можете ли вы определить, какая реакция преобладает: физическое напряжение или вегетативная буря.

## ЗАПУГИВАЮЩИЕ МЫСЛИ

суженная перспектива  
линейное мышление  
регрессивный способ  
реагирования

### РЕАКЦИЯ АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

повышенное кровяное давление  
учащенный сердечный ритм  
частое поверхностное дыхание  
потные ладони  
сухость во рту  
расширенные зрачки  
гусиная кожа  
ощущение падения

### МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

лицо  
шея  
грудь  
спина  
руки и ноги



Рис. 1. Цикл тревоги

Разорвать цикл тревоги вам помогут два следующих способа.





**Рис. 2.** Разобщики цикла

## Разобщик цикла 1: дыхание

Существует старая притча о бедняке, который однажды, бродя по лесу, нашел загадочную пыльную бутылку. Потерев ее, он выпустил джинна, а тот в благодарность пообещал выполнять все желания освободителя, но с одним условием — как только желания иссякнут, джинн съест бедняка. Бедняк без колебаний согласился. Прежде всего он захотел утолить голод, и тут же обнаружил перед собой множество деликатесов. Тогда бедняк пожелал, чтобы ему прислуживали во время еды. Едва он успел подумать об этом, как все было исполнено. Одно желание следовало за другим. Вскоре бедняк стал жить в прекрасном имении с очаровательной женой и чудесными де-

тишками. Всё с большим трудом супругам удавалось придумывать новые задания для джинна, и вскоре они забеспокоились, что желания иссякают.

Вспомнив, что неподалеку живет мудрец, бывший бедняк с женой отправились за советом. Они надеялись, что мудрец найдет выход из положения. И действительно, он предложил супругам поставить высокий столб и приказать джинну беспрерывно взбираться на него и спускаться вниз. Если же появится какое-нибудь желание, они смогут отвлечь джинна от этого занятия.

Джинн — это, конечно, метафора, символизирующая наш мозг. Когда мозг не работает активно, он угрожает нашему существованию, поскольку в нем рождаются тревоги и негативные фантазии. Движение по столбу вверх и вниз можно сравнить с дыханием. Если заставить мозг следить за этим процессом, то ему не удастся нас победить. Мы можем использовать мозг как слугу, но не должны позволять ему властвовать над нами. Такова мудрость всех древних и современных систем психологии.

Дыхание — это автономная и в принципе автоматическая функция организма, процесс, протекающий сам по себе, но подлежащий нашему произвольному контролю. Хотя от нас не зависит частота сердечных сокращений, мы можем сознательно изменять глубину и ритм дыхания. Изменение параметров дыхания в свою очередь повышает или понижает активность симпатической нервной системы, запускает либо реакцию борьбы или бегства, либо реакцию релаксации.

Научить пациентов определять характер своего дыхания и переходить от дыхания, вызывающего напряжение, к способствующему релаксации — одна из самых серьезных и в то же время самых простых задач



клиники «Разум/тело». Это умение нейтрализует джигна разума, и порой больше не нужно ничего, чтобы избавиться от нагнетающих тревогу мыслей. (В других случаях важно изучить сами мысли — откуда они происходят и как их можно изменить. Эти вопросы будут рассмотрены в 5-й и 6-й главах.)

Вторая из десяти недель занятий в клинике «Разум/тело» посвящается дыханию. Независимо от того, занимаются ли пациенты медитацией по окончании нашего курса или нет, все они продолжают правильно дышать. Мне часто звонят и присылают почтовые открытки люди, много лет назад прошедшие нашу программу, с благодарностью за самый простой способ обучения правильному дыханию.

### *Брюшной тип дыхания: режим релаксации*

Если вы когда-нибудь наблюдали, как дышит младенец, то наверняка знаете, что такое правильная техника дыхания. Когда малыш делает вдох, его животик надувается, как шарик, во время выдоха он спадает. При ночном сне мы дышим точно так же. Действительно, в момент расслабления организм самостоятельно переходит на брюшной тип дыхания.

Диафрагма представляет собой широкое мышечное полотно, расположенное под легкими и отделяющее грудную полость от брюшной. На рис. 3 вы видите, что диафрагма имеет форму купола. Во время вдоха она сокращается и, уплощаясь, движется вниз. При этом возникает отрицательное давление, и нижние доли легких наполняются воздухом. Поскольку, перемещаясь вниз, диафрагма давит на органы брюшной полости, живот на вдохе надувается. Выдох — это не что иное, как расслабление. Диафрагма возвращается в исходное положение покоя, выдавливая



**А. ВЫДОХ**  
Диафрагма расслабляется,  
выталкивая воздух  
(живот втянут)



**Б. ВДОХ**  
Диафрагма сокращается,  
втягивая воздух  
(живот надувается)

**Рис. 3. Брюшной тип дыхания**

воздух из легких. Живот при этом уплощается. Нижние пять пар ребер называются колеблющимися. Во время вдоха расстояние между этими ребрами увеличивается под действием диафрагмы и межреберных мышц. В результате после того, как под влиянием диафрагмы наполнились воздухом нижние доли легких, наполняются и средние. Затем воздух направляется в верхние отделы легких, нижний край которых находится под ключицей. При правильном дыхании происходит полный воздухообмен в нижних, средних и верхних отделах легких.

К сожалению, выходя из младенческого возраста, мы начинаем жить фантазиями своего разума, и характер дыхания меняется в зависимости от различных эмоциональных состояний. Дыхание — это дей-



ствительно зеркало психики. Вспомните, что происходило с вами в момент сильного испуга. Что случилось с вашим дыханием? Вы либо задержали его, либо стали дышать часто и поверхностно.

На рис. 1 представлены вегетативные сдвиги, вызванные тревогой. При этом изменяется и характер дыхания, что влечет за собой изменение тонуса остальных звеньев автономной нервной системы. Правильное дыхание — это миниреакция релаксации с почти аналогичной физиологией. Когда разум спокоен и мы умиротворены — дыхание осуществляется в режиме релаксации. Когда разум бушует и гонит волны, омрачающие наш покой, правильное дыхание автоматически восстанавливает мир в душе. Это одна из обратных связей, способных приносить нам пользу!

### *Грудной тип дыхания: режим напряжения*

Как идеал мужчины, так и идеал женщины с расправленной грудной клеткой и втянутым животом себя не оправдывают, поскольку они несовместимы с правильным дыханием. Втягивая живот и сдавливая его тесной одеждой, вы отключаете диафрагму и препятствуете брюшному дыханию. Красоте фигуры способствуют умеренное питание и физические упражнения, а не задержка дыхания. Кстати, когда вы учитесь правильно дышать и используете мышцы живота, вы уже делаете его подтянутым. Если же живот в неподвижном состоянии, дыхание затрагивает только верхние отделы грудной клетки. При грудном вдохе воздухообмен составляет всего 500 см<sup>3</sup> воздуха, при полном брюшном или диафрагмальном — в 8—10 раз больше!

Можете представить, насколько утомительно с помощью только лишь межреберных мышц обеспечить

такую частоту дыхания, которая позволила бы перекачать весь дополнительный объем воздуха. Люди, жалующиеся на усталость, часто поражаются, какую легкость они испытывают, научившись правильно дышать. Это не только избавляет нас от неизбежного при грудном дыхании напряжения, но и поставляет в организм больше кислорода. Если вы совершите всего 10 правильных вдохов, то заметите, как изменится уровень его концентрации. Кислород является лучшей пищей для мозга, и именно брюшной тип дыхания обеспечивает полноценное питание мозговых клеток.

### *Как научиться дышать*

#### **ПЕРВЫЙ ЭТАП: как я дышу?**

Большинство людей не осознают своего дыхания, поэтому не имеют возможности использовать его себе во благо. Цель приведенного ниже упражнения — научиться различать грудной и брюшной типы дыхания, а затем и правильно дышать.

Сядьте на стул с прямой спинкой, подайтесь чуть вперед, чтобы можно было сидеть, немножко откинувшись. За спину на уровне поясницы можно положить подушку.

Ладонь одной руки поместите на живот в области пупка, сверху — другую руку.

Не пытайтесь никоим образом изменить характер дыхания, просто почувствуйте, надувается или втягивается ваш живот на вдохе. Лучше всего это делать с закрытыми глазами — так легче концентрироваться.

Наблюдайте за процессом в течение последующих пяти вдохов. *Если живот на вдохе надувается, значит, вы, по крайней мере частично, дышите с помощью диафрагмы. Если живот не движется и не втягивается — вы дышите по грудному типу.*



## ВТОРОЙ ЭТАП: переключение с грудного на брюшной тип дыхания

*Сделайте глубокий вдох, а затем полный выдох через рот, как во время вздоха облегчения.* При этом почувствуйте, как уплощается и даже втягивается живот, полностью выдавливая воздух. Следующий вдох через нос должен пройти сам, без усилий с вашей стороны. Ощущаете ли вы, как раздувается живот? Если нет, начните всё сначала.

Хитрость переключения с грудного на брюшной тип дыхания заключается в однократном полном выдохе. Мы делаем один выдох через рот, чтобы полностью освободить легкие от воздуха. В результате весь отработанный воздух из нижних отделов легких удаляется и под действием вакуума автоматически следует глубокий диафрагмальный вдох. *Требуется всего один или два глубоких выдоха.* Считайте их просто вздохами облегчения. Когда вы вздыхаете или зеваете, происходит усиленный воздухообмен и организм избавляется от стресса напряжения.

*Продолжайте дышать носом*, представляя, как поступающий воздух надувает шарик в вашем животе. Когда живот наполнится, расслабьтесь и почувствуйте, как по мере выдоха шарик сдувается! 2—3 минуты брюшного дыхания — это время, прожитое без напряжения. Даже от двух-трех таких вдохов вы испытаете облегчение.

## Совершенствоуя брюшное дыхание

Как только подступает тревога — волнение и напряжение, — вы можете прервать цикл и перейти на брюшной тип дыхания. Научившись правильно дышать, вы будете делать это и с открытыми глазами. Правильно дышать можно всегда и везде: готовя обед

на кухне, заняв очередь, поднимаясь по эскалатору, сидя в машине.

Несколько лет назад мы с Майрином присутствовали на научной конференции, где продавалось оборудование, работавшее по принципу обратной связи. (Лично я считаю, что не нужна обратная связь с машиной, чтобы понять, как достичь реакции релаксации. Достаточно легко и просто сделать это самому.) В ходе распродажи один коммерсант задумал дьявольскую игру — кто быстрее расслабится? Уровень релаксации фиксировался прибором, регистрирующим температуру пальца. Что происходит, когда вы играете и выигрываете очко? Вы приходите в возбуждение, верно? Это отражается на вегетативной нервной системе — вы напрягаетесь, и температура кистей снижается. Чем глубже вы расслабляетесь, тем теплее становятся кисти и стопы. Мы с мужем решили поиграть. Сначала была ничья: каждый выиграл по очку, остыл, проиграл следующее очко... и тут я вспомнила о правильном дыхании. Оставив игру, я облегченно вздохнула и переключилась на брюшной тип дыхания, обращая внимание только на подъемы и спуски своего живота. Через минуту я выиграла.

*Итак, при переходе к брюшному дыханию сделайте глубокий вдох, освободитесь, выдохнув с облегчением.* Затем почувствуйте, что несколько следующих вдохов происходят с участием живота: он надувается, как шарик, во время вдоха и сдувается во время выдоха.

### *Счет от 10 до 1*

Следующая техника дыхания, сочетающая брюшной тип дыхания с медитацией, позволяет быстро вызывать глубокие физиологические и психологические сдвиги. Сделайте глубокий вдох и освободитесь с



помощью выдоха облегчения: вы перешли на брюшной тип дыхания. Во время следующего вдоха мысленно наблюдайте, как наполняется живот. Выдыхая, произнесите про себя: «Десять», избавьтесь от напряжения, которое волной спускается от головы, проходит сквозь тело и уходит через подошвы. Представьте себе освобождение. При следующем вдохе проделайте то же самое, но на выдохе произнесите про себя: «Девять». В течение следующих восьми дыхательных циклов считайте далее — от 8 до 1. В отличие от эксперимента доктора Бенсона, где, как вы помните, студенты сбивались со счета, вы будете считать только один раз и в одном направлении, но если все же собьетесь, не волнуйтесь. Просто возобновите счет с любой цифры. *Теперь отвлекитесь на время, попробуйте выполнить это упражнение и только потом приступайте к чтению дальше.*

Ну, как вы себя чувствуете? Гораздо свободнее, не так ли? Вы заметили, что снизилась и частота вашего дыхания — это признак реакции релаксации. По мере приобретения опыта в исполнении этой техники вы будете всё меньше времени тратить на нее, поскольку в нервной системе сформируются новые полезные рефлекторные связи. Всего 2—3 дыхательных цикла будут давать тот же эффект, что и длительная медитация.

### *Внимание: гипервентиляция*

Некоторые испытывают столь сильное чувство тревоги, что им кажется, будто они не могут взять дыхание под контроль. Высокая частота сердечных сокращений способствует перевозбуждению. Подобные физические ощущения по механизму обратной связи отражаются на мыслительном процессе и доводят цикл тревоги до состояния страха. При этом человек

дышит очень часто (возникает гипервентиляция), что вызывает головокружение, а это в свою очередь усиливает боязнь потери контроля.

Чтобы прервать цикл гипервентиляции, поступайте наперекор своему внутреннему голосу. Чувствуя, что вот-вот задохнетесь, вы обычно стараетесь вдохнуть воздуха еще больше, но это невозможно — легкие переполнены. Сконцентрируйтесь на выдохе, чтобы прервать цикл. Примените технику, которую мы только что обсуждали: глубоко выдохните через рот, выдавите из себя весь воздух и проследите, как надувается ваш живот на вдохе. Затем сосчитайте от 10 до 1.

## Разобщитель цикла 2: растяжение

После нескольких недель занятий Роджер научился использовать правильное дыхание и достигать реакции релаксации дома и на работе. За 10 минут до выступления он закрывал дверь своего кабинета и минут 5 дышал животом, затем продолжал это делать по пути в конференц-зал. Даже приводя в порядок слайды, Роджер не прекращал правильно дышать. Медитация и дыхание уменьшили его тревогу перед выступлениями, и приблизительно через месяц она снизилась до управляемого уровня. Давление тоже нормализовалось, но Роджер оставался непоседой — он по-прежнему не мог спокойно сидеть на месте. В ситуациях, провоцирующих тревогу, правильное дыхание умирало вегетативную симптоматику, но напряжение в грудной клетке сохранялось. Чтобы освободить мышцы, Роджер должен был научиться разрывать порочный круг тревоги.

Далее я расскажу о двух небольших группах упражнений для достижения релаксации всего организма.



Первая группа — это упражнения «на любой момент». Их можно выполнять всего 2—3 минуты в любом месте: дома, на работе, в автобусе! Ко второй группе относятся упражнения для расслабления всего тела, требующие не менее 15—20 минут и достаточно места, чтобы вытянуться на полу во весь рост.

## Упражнения «на любой момент»

В эту группу входят 4 упражнения, сопровождаемые счетом от 10 до 1. Цель их — как можно быстрее снять напряжение, накопившееся в основных частях тела: спине, груди, плечах, шее и лице.

Эти упражнения выполняются по одному принципу. Все части тела *напрягаются на вдохе и расслабляются на выдохе*. Каждый выдох — это возможность расслабиться. Прежде всего определите, как вы дышите. Если вы дышите грудью, сделайте вдох-выдох и проследите, чтобы на следующем вдохе у вас надулся живот. Теперь обратите внимание на грудную клетку. Под действием силы тяжести она поднимается на вдохе и опускается на выдохе.

Сила тяжести — наш естественный помощник. Каждый выдох позволяет избавиться от напряжения. Благодаря силе тяжести возвращаются в спокойное состояние. Мы создаем невероятное напряжение, сопротивляемся силе тяжести, и поддерживаем его в не используемых в данный момент частях тела.

Выберите для себя удобный стул, желательно твердый, так как некоторые упражнения выполняются в положении сидя на краешке стула. Тщательно изучите задания, рассмотрите картинки, затем медленно начитайте упражнения на магнитную ленту, делая произвольные паузы. Как фон запишите успокаивающую музыку, она должна звучать очень тихо.

Удобно расположитесь на стуле, поставьте обе ноги на пол, руки положите на колени. Закрыв глаза, сделайте выдох облегчения (пауза), затем 3 вдоха по брюшному типу, считая от 3 до 1 (пауза). Каждый вдох — это момент осознания уровня напряжения в отдельной части тела, а выдох — возможность избавиться от него. Почувствуйте глаза. Пусть они расслабятся. Теперь — челюсти, расслабьте мышцы вокруг них, насколько возможно. Почувствуйте шею. Освобождайтесь на каждом выдохе. Расслабьте плечи, им ещё есть куда опускаться. Почувствуйте, как предплечья и кисти, лежащие на коленях, наливаются тяжестью. Сделайте глубокий вдох и освободите грудь. Вспомните о спине и расслабьте ее. Почувствуйте, как надувается и сокращается в ритме дыхания живот.

Следующие 4 упражнения «на любой момент» позволяют еще больше расслабиться. Обратите внимание на локализацию остаточного напряжения, чтобы в конце оценить уровень релаксации.



## УПРАЖНЕНИЕ 1: РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ



А. ВДОХ



Б. ВЫДОХ

Сядьте на краешек стула. Закройте глаза, погрузитесь глубже в мир своих ощущений, почувствуйте спину. На следующем вдохе прогнитесь назад (А), но лишь настолько, чтобы вам было приятно. Затем сделайте выдох, расслабьтесь, опустите плечи и наклоните голову вперед (Б). Повторите упражнение 3 раза, сконцентрировав внимание на дыхании, растяжении и расслаблении (длительная пауза).

УПРАЖНЕНИЕ 2: ПОЖАТИЕ ПЛЕЧАМИ



А. ВДОХ  
Плечи вверх



Б. ПРОДОЛЖЕНИЕ ВДОХА  
Сведите лопатки вместе



В. ВЫДОХ  
Плечи вниз

На вдохе поднимите плечи вверх (А), затем, подавая плечи назад, сведите лопатки (Б). Сделайте выдох и расслабьтесь (В). Повторите упражнение 3 раза (длительная пауза). Обратите внимание, когда вы сводите лопатки, как великолепно растягиваются грудные мышцы.



## УПРАЖНЕНИЕ 3: ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

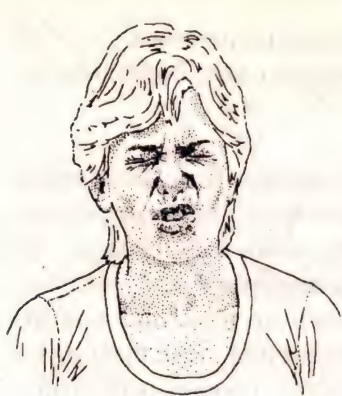


ВДОХ

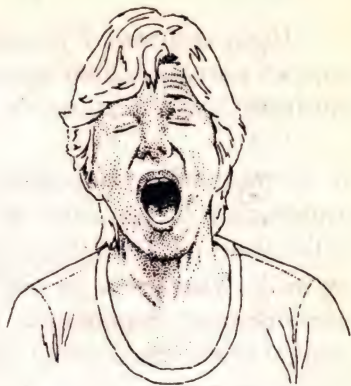
ВЫДОХ

На выдохе опустите голову так, чтобы подбородок упал на грудь. Теперь на вдохе поворачивайте голову вправо, полностью расслабившись. Пусть движение происходит под действием силы тяжести, а не произвольного напряжения. Когда голова откинется назад, выдыхайте. Продолжайте на выдохе движение головой, в конце выдоха голова снова вернется к груди. С очередным вдохом начните всё сначала. Совершите 3 полных поворота головы вправо, а затем 3 — влево. Вы чувствуете, как растягиваются мышцы шеи по мере вращения головы? Например, когда голова наклонена к правому плечу, вы ощущаете, как растягиваются мышцы шеи слева; когда голова откинута назад — растягиваются мышцы в области глотки; и так далее по ходу вращения. Старайтесь осознать локализацию растяжения мышц, а не ход движения головы (длительная пауза).

УПРАЖНЕНИЕ 4: РАЗМИНКА ДЛЯ МЫШЦ ЛИЦА



**А. СЖАТИЕ**  
Сделайте вдох.  
Напрягитесь.  
Выдох и расслабление.



**Б. ЗЕВАНИЕ**  
Сделайте вдох,  
изобразите, как вы  
зевааете.  
Выдох и расслабление.

Упражнения для мышц лица выполняются в два этапа. Сначала сделайте вдох и изобразите гримасу отвращения (А), попытайтесь как бы «сбросить» напряжение с кончика носа. Выдох и расслабление. Затем сделайте вдох и широко откройте рот, при этом высоко поднимите брови (Б). Это похоже на зевок. Выполнив вдох и расслабившись, вы, возможно, продолжите зевать.



## Упражнения для расслабления всего тела

Предлагаемые 7 упражнений на растяжку способствуют расслаблению всех групп мышц. Выполняя их, помните два указания.

1. Упражнения выполняются мягко. Для достижения гибкости и релаксации во всем теле сконцентрируйте внимание на том, чтобы растягиваться плавно. *Не делайте рывков и не растягивайтесь до появления неприятных ощущений.* Рывки не позволят вам достичь цели, поскольку резкая сила, прилагаемая к мышечным волокнам, возбуждает особые рецепторы, реагирующие на внезапное перерастяжение. Нервные импульсы от этих рецепторов автоматически укорачивают мышцы. Поэтому рывки скорее приведут к укорочению и напряжению мышечных волокон, чем к их растяжению и расслаблению. В результате возможны разрывы и надрывы мышц при попытке потянуть группу укороченных мышечных волокон.

2. Если у вас какие-то физические дефекты или заболевания, ограничивающие физические возможности, то, прежде чем вы начнете выполнять упражнения, посоветуйтесь с врачом. На вас лежит ответственность за самого себя. Внимательно прочитайте задания и изучите рисунки. Как и для выполнения упражнений «на любой момент», советую вам записать задания на магнитную ленту. (Темп очень медленный. Попробуйте определить, сколько времени займет каждое движение.)

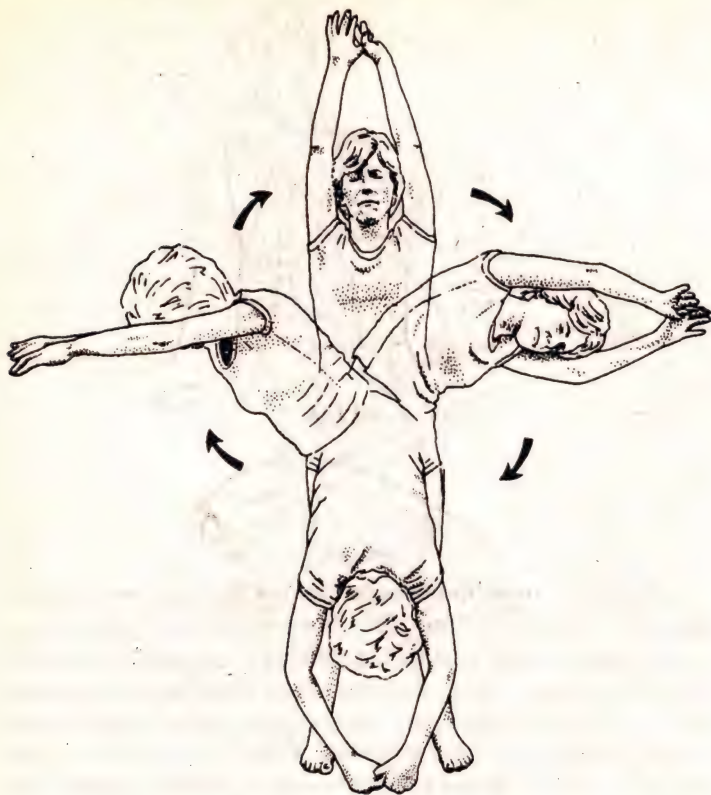
## УПРАЖНЕНИЕ 1: НАКЛОНЫ У СТЕНЫ



Встаньте, прислонившись спиной к стене, ноги на ширине плеч, на расстоянии 20—30 см от стены. Прижмитесь к стене так, чтобы каждый позвонок соприкасался с ней. Закройте глаза. После выдоха облегчения переключитесь на дыхание по брюшному типу. Выполняя упражнения, дышите медленно и естественно. Сначала уроните подбородок на грудь. Затем опустите плечи и продолжайте наклоняться вперед так, чтобы позвонки поочередно, по одному, отрывались от стены. Когда вы опуститесь максимально вниз, замрите, полностью расслабьте плечи и голову. Сделайте 3—4 вдоха (длительная пауза). Теперь постепенно поднимайтесь так, чтобы позвонки по очереди, по одному, прикасались к стене (длительная пауза). Поднявшись, прижмитесь к стене для отдыха, дышите животом. Если задыхаетесь, дышите ртом до тех пор, пока не отдохнете.

*Примечание:* если во время упражнения появилась боль в спине, слегка согните колени, чтобы нижняя часть спины не напрягалась. Дайте себе такое указание в самом начале при записи задания на магнитную ленту.

## УПРАЖНЕНИЕ 2: ФОНТАНЫ



Упражнение выполняется в положении стоя, ноги на ширине плеч. Вдох — поднимите руки вверх, сожмите пальцы в замок. Почувствуйте растяжение мышц по бокам. Выдох — наклонитесь вправо, затем вниз. На следующий вдох поднимайтесь вверх через левую сторону. Делая выдох, наклоняйтесь вниз через правую сторону. Повторите упражнение еще раз в правую сторону, а затем в левую, и так 3 раза. Помните, что надо просто расслабиться — не напрягаться и не прикладывать усилий (длительная пауза). Если во время выполнения упражнения появилась боль в спине, можно слегка согнуть колени.



## УПРАЖНЕНИЕ 3: КОШКА



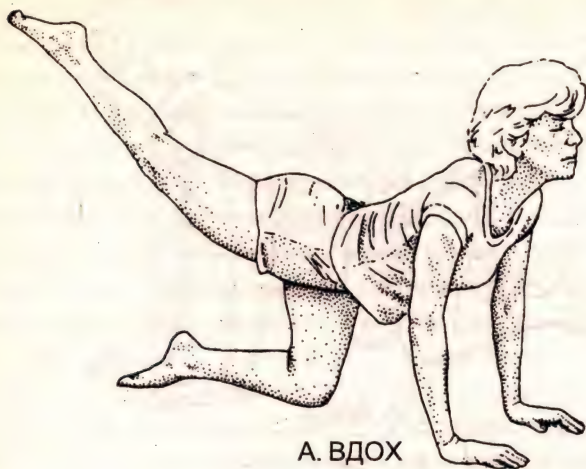
А. ВДОХ



Б. ВЫДОХ

Встаньте на четвереньки. Вдох — поднимите голову и прогните спину (А) так, чтобы живот падулся. На выдохе опустите голову и выгните спину, втягивая живот, как злая кошка (Б). Повторите 3—5 раз (длительная пауза).

## УПРАЖНЕНИЕ 4: РАСТЯЖЕНИЕ НОГ



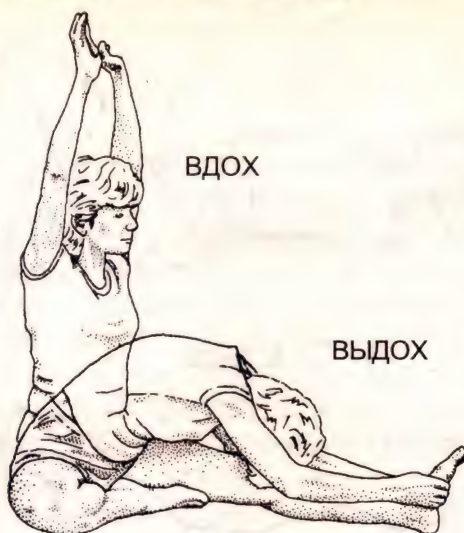
А. ВДОХ



Б. ВЫДОХ

Встаньте на четвереньки. Вдох — поднимите голову и вытяните назад-вверх правую ногу (А), тяните носок. На выдохе опустите голову и согните ногу, подтягивая колено ко лбу (Б). Повторите упражнение 3 раза с правой ногой и 3 раза с левой.

## УПРАЖНЕНИЕ 5: НАКЛОНЫ ВПЕРЕД



Это упражнение состоит из трех частей: вы наклоняетесь сначала вперед над правой ногой, потом над левой и, наконец, над обеими сразу. Сядьте прямо, вытянув обе ноги вперед. Согните левую ногу, упираясь пяткой в паховую область, как будто вы собираетесь сесть, скрестив ноги. Вдох — поднимите руки вверх. На выдохе наклонитесь вперед над вытянутой ногой настолько, насколько это для вас нетрудно — будь то до колена, голени, до голеностопного сустава или стопы, если вы очень гибки. Выполняя следующие 5 выдохов, старайтесь расслабиться и наклониться еще ниже. Не забывайте расслабляться на выдохе. Не растягивайте себя с силой. Наклоняйтесь до тех пор, пока можете не сгибать спину. Силу для наклона вам должны давать, главным образом, мышцы живота. Почувствуйте, используете ли вы их при наклоне вперед (длительная пауза). В результате растяжения расслабляются подколенные сухожилия и мышцы нижнего отдела спины. Всё то же проделайте с другой ногой (длительная пауза). Теперь вытяните обе ноги вперед и выполните задание еще раз (длительная пауза).



## УПРАЖНЕНИЕ 6: ПОДЪЕМ ТАЗА



А. ВДОХ



Б. ВЫДОХ

Лягте на спину и согните ноги в коленях, поставьте пятки на пол поближе к ягодицам. Прижмитесь спиной к полу. Приподнимите таз, чтобы появилось пространство между полом и поясницей. Теперь качайтесь в ритм дыханию. На вдохе поднимайте таз вверх (А), при этом живот надувается, на выдохе опускайте таз и плотно прижимайте спину к полу (Б). Немного потренировавшись, вы научитесь отрывать позвонки от пола поочередно и так же их прижимать. Это упражнение очень эффективно при снятии напряжения в спине. Повторите 10—12 раз (длительная пауза).

## УПРАЖНЕНИЕ 7: ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Лягте на спину, ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти на расстоянии 30—40 см от туловища, ладони вверх. Сделайте 5 вдохов животом, стараясь глубже расслабиться с каждым вдохом, почувствуйте, как тело все глубже погружается в коврик (длительная пауза).

*Постепенное мышечное расслабление*

1. Во время вдоха поднимите правую ногу на 30 см над полом, подайте носок на себя и напрягите ногу как можно сильнее, зафиксируйте ее на несколько секунд. На выдохе расслабьте, просто уроните ногу. Покрутите ее из стороны в сторону, чтобы расслабление было полным.

2. Во время вдоха поднимите и напрягите левую ногу, носок на себя, зафиксируйте это положение на несколько секунд. Выдох — уроните ногу на пол и поворачивайте ее из стороны в сторону до полного расслабления.

3. На вдохе напрягите ягодицы так, чтобы они стали, как камень. Через несколько секунд — выдох и расслабление.

4. На вдохе как можно сильнее надуйте живот, на выдохе через несколько секунд — расслабление.

5. На вдохе расправьте грудь, через несколько секунд на выдохе расслабьтесь.

6. На вдохе поднимите правую руку вверх, сожмите пальцы в кулак и напрягите руку, зафиксируйте ее на несколько секунд, затем выдох и расслабление.

7. На вдохе поднимите левую руку вверх, сожмите пальцы в кулак и напрягите руку, зафиксируйте ее на несколько секунд, затем выдох и расслабление.

8. Вращайте головой из стороны в сторону, не забывайте дышать животом.

9. На вдохе — гримаса отвращения на лице, на выдохе — расслабление.

10. На вдохе откройте рот, поднимите брови вверх, будто вы зеваете. На выдохе расслабьтесь.

### *Полное дыхание*

Достойным венцом релаксации является полное дыхание. Это вариант дыхания по брюшному типу, с которым вы уже знакомы. Представьте, будто у вас вместо легких баллон с длинной шейкой, напоминающий грушу. Круглая часть баллона располагается в животе, а шейка — в средних и верхних отделах грудной клетки. Выполняя вдох, представьте, как круглая часть баллона наполняется воздухом и ваш живот надувается. Затем почувствуйте, как наполняется шейка баллона, воздух расправляет средние отделы грудной клетки. И, наконец, ощутите, что баллон наполнился полностью — до ключиц. На выдохе представьте, как опустошается верхняя часть баллона, затем средняя, как уменьшается объем грудной клетки и сдувается круглая нижняя часть баллона в животе.

Сделайте 10 полных вдохов, сконцентрировав внимание на том, как воздух постепенно заполняет живот, средние и, наконец, верхние отделы грудной клетки, и как затем выходит во время выдоха, но в обратном порядке.



Такое упражнение приносит особый покой (длительная пауза). Дышать подобным образом можно не только при релаксации, но и в любое время, когда вы хотите разорвать цикл тревоги.

## Дыхание и боль

Боль можно разделить на две составляющие. Первая — это физическая реальность самой боли. Вторая (дополнительная) — наше отношение к боли. Возьмем к примеру мои мигрени. Боль была очень сильной, пульсирующей, кинжальной, она вызывала светобоязнь и тошноту. А теперь представьте мое отношение к боли — неуверенность в том, что она пройдет, раздражение от того, что прервана нормальная жизнь, что я вынуждена лежать, злость на предательское поведение тела, самообвинение, беспомощность, паника и, в конце концов, досада на то, что все вышло из-под контроля. Тело реагировало на это очень сильным напряжением. Напрягались все лицевые мышцы, что усугубляло физическое страдание. Тревога усиливала тошноту и рвоту. Цикл «боль — тревога — боль» поднимался на все более высокий уровень, отчего мне становилось еще хуже.

Большую роль в восприятии боли играет наше отношение к ней. Боль у ребенка, который нечаянно порезался в магазине, когда выбирал подарок на день рождения, намного меньше боли, которую он ощутит, если порежется на уроке математики. Моя подруга — врач-гинеколог, — беседуя со своими пациентками, страдающими предменструальным синдромом (ПМС), обычно говорит: «Если у вас сломана рука, но жизнь прекрасна, то перелом вряд ли будет сильно вас тревожить. Однако если ваш начальник кричит, если вы поругались с мужем, то вы станете очень сильно стра-

дать». Часто пациентки с ПМС направлялись в нашу клинику «Разум/тело», чтобы научиться изменять отношение к своему недугу.

*Хуже всего, если вашей реакцией на боль является напряжение, физическое или умственное, если вы «гоните» боль.* Подобного рода сопротивление усиливает физическое страдание и психический дискомфорт. Повторяю вновь и вновь: сопротивление вызывает обратную реакцию. Чем сильнее мы стараемся избавиться от боли, тем крепче привязываемся к ней. Чтобы «рефреймировать» боль, надо принять ее как данность и расслабиться физически и психически. Это значит, надо выйти из положения жертвы и занять позицию пассивного наблюдателя. Легко понять, что наблюдатель лучше контролирует ситуацию, чем жертва. *Чтобы контролировать боль, откажитесь от стремления подавлять ее.*

Следующий вопрос: что заставляет нас бороться с болью? Иногда недостаточное осознание. Если мы не понимаем, что идет борьба, то не можем и остановиться. Это все равно, что расслаблять плечи сразу после того, как поняли, что они напряжены. Физическое и психическое самосознание — только первый шаг.

Общая причина нежелания избавиться от боли состоит в том, что мы нуждаемся в ней. Вернемся к моим мигреням. Мое поведение по типу А всегда давало один и тот же результат. Я настолько перегружала себя, что делала невозможным выполнение задуманного. Росли тревога и напряжение. Я начинала жалеть себя и обвинять других в том, что меня поставили в положение, которое, очевидно, создала все-таки я сама. В конце концов я уставала, и появлялась головная боль, которая выполняла несколько полезных функций. Во-первых, она показывала этим «бесчувственным другим», которых я обвиняла в своей пе-

регруженности, как подло они поступают и как я страдаю. Во-вторых, головная боль была единственной законной причиной отдыха и освобождения от работы. Мигрень получала приоритет над всеми остальными экстренными делами. В-третьих, это был единственный известный моему организму способ освобождения от накопившегося напряжения. Мигрень всегда надвигалась на меня, как буря. Когда она проходила, я лежала очищенная, опустошенная, без сил и полностью расслабленная. Ужасно было то, что моему телу приходилось сражаться с болью не на жизнь, а на смерть, и потом лежать бездыханно.

Психологи называют эти полезные функции болезней вторичной выгодой. Зачем мне было избавляться от мигрени? Я нуждалась в ней. Несмотря на цену, которую я платила, мигрень оправдывала себя. Система «Разум/тело» обладает невероятной мудростью и всегда находит самые лучшие способы поддержания равновесия.

У вас есть огромные возможности для того, чтобы помочь самим себе. Прибегните к осознанию и дыханию как к самым доступным и эффективным способам удовлетворения потребностей. Прежде всего определите, какие вторичные выгоды вы получаете, и найдите более разумные и здоровые способы их достижения.

### *Используйте дыхание для снятия боли*

Закройте глаза, сконцентрируйтесь, сделайте вздох облегчения и переключитесь на дыхание животом. Во время дыхания осознайте свою боль. Она может быть физической или эмоциональной, болью беспокойства, вины, страха, печали или депрессии, которая засела в вашем сердце, животе, горле и мышцах. *Не закрывайтесь.* Откройтесь перед болью.



Боль — это подвижное и изменяющееся явление. Сначала, когда вы возьмете на себя смелость полностью осознать боль, может показаться, что она стала сильнее. Затем ее интенсивность будет меняться, вы сможете ощутить тепло, или электрический ток, или даже удовольствие (как ни удивительно, боль и удовольствие, с точки зрения нейроанатомии, близки!). Продолжайте дышать животом и «следить» за болью и всеми внутренними ощущениями.

Представьте, что вы делаете вдох и выдох болью так же, как делаете это животом. Вообразите, что вдох — это трепетное внимание, противоположное попытке избавления. Вспомните время, когда вы или вас действительно любили. Я, например, всегда вспоминаю, как кормила грудью одного из сыновей, сидела в кресле-качалке и прижимала к себе абсолютно довольного и расслабленного ребенка. Ощутите реакцию организма на любовь: это широкое, открытое, освобождающее чувство. На вдохе позвольте этому чувству «пронизать» боль, на выдохе помогите воображению поддерживать процесс расслабления и освобождения от боли. *Но осторожно:* если после 1 — 2 вдохов вы начнете оценивать результаты, то вскоре вернетесь в исходное положение. Дышите и старайтесь быть наблюдателем, а не судьей.

Осознание как цель упражнения было введено в бихевиоральную медицину Джоном Кабат-Зинном, доктором философии медицинской школы Массачусеттса. Ученый обратил внимание на то, что этот центральный компонент буддистской медитации всегда считался лучшим способом избавления от боли и страданий. Большая часть из 225 его пациентов с хронической болью, обученных таким техникам медитации, как растяжение и дыхание, продолжали применять одну или более методик (чаще дыхательную) в тече-

ние 4 лет после прекращения занятий. Подавляющее большинство пациентов отмечали умеренный либо выраженный болеутоляющий эффект от медитации на протяжении всего этого времени. Рекомендации по развитию навыков осознания, представленные в следующей главе, основаны на трудах Кабат-Зинна.

### *Советы читателю*

1. В течение недели проанализируйте, как вы реагируете на тревожные ситуации. Какой тип реагирования у вас преобладает: вегетативный или мышечный? Обратите на это особое внимание. Возможно, в различных ситуациях вы реагируете по-разному.

2. Дышите животом по несколько раз в день. Используйте какие-нибудь «указатели», которые смогут вам напоминать об этом.

3. Выполняйте упражнения «на любой момент», как только почувствуете напряжение. Делайте это лишь в том случае, если у вас появляется желание. Но помните, что самое время заняться собой, когда у вас не хватает времени, когда вы напряжены и взволнованы, когда чувствуете приближение боли. Упражнения займут лишь несколько минут, зато приобретете вы гораздо больше, если сможете расслабиться. Не забывайте о пользе профилактики. Гораздо лучше освободиться от напряжения прежде, чем ваши мышцы превратятся в бетон или нагрянет головная боль, и вы вынуждены будете принимать аспирин или миорелаксанты.

4. Выполняйте упражнения для расслабления всего тела один раз в день до тех пор, пока не освоите их. Потом вы сможете выполнять их (или некоторые из

них) при необходимости, хотя желательно заниматься каждый день. Постепенное мышечное расслабление можно осуществлять в любое время суток, но если вы с трудом засыпаете, то лучше всего в постели перед сном.

5. Полное дыхание полезно в любое время. Обучаться ему легче в положении лежа (в дальнейшем вы сможете делать это и сидя).

6. Для большинства людей лучшая возможность обучиться эффективному растяжению и дыханию — прийти в группу хатха-йоги. Существуют различные группы: одни полностью ориентированы на физический аспект, другие не исключают и духовный компонент. Выберите то, что вам по душе.

7. Если хотите избавиться от боли, подумайте, какие вторичные выгоды вы от нее получаете. Запишите их на листе бумаги и найдите здоровые способы удовлетворения своих потребностей.



## 4

КОНЦЕНТРАЦИЯ  
И ОТКРЫТИЕ СЕБЯ

Каждый, кто когда-либо, находясь дома в добром здравии, в окружении любимых людей, испытывал острое чувство тревоги, бесспорно, согласится со мной, что мир в душе — это необходимое условие счастья. Но как научиться душевному покою, если разум по своей природе беспокоен, если наши мысли, страхи непрерывно устремляются то в прошлое, то в будущее?

На минутку подумайте о своем любимом занятии. Что вы испытываете, когда увлечены им? Когда слушаете любимую музыку, другие мысли и желания отступают. Просто в данный конкретный момент вы удовлетворены — умиротворены. Но разум не дремлет. Разве вы можете просто сидеть и слушать музыку? Ведь надо убрать дом, подумать о рабочих планах, приготовить что-нибудь на ужин, решить денежную проблему, кому-то позвонить и т.д. И вот вы уже где-то далеко-далеко.

Если вы научите мозг освобождаться от мыслей и возвращаться к ним действительно в нужный момент, когда придет время сверить счета или позвонить, только тогда вы ощутите мир в душе. Путь к умиротворенности проходит через умение концентрироваться. Противоположное состояние, при котором мозг занят сразу несколькими проблемами, называется рассеянностью.

Элис Эдельман Лоуэнстейн — поэтесса и писательница, мужественная и храбрая женщина 45 лет.

Она посещала занятия в одной из первых групп «Разум/тело». Элис страдала тяжелой формой аллергии, проявлявшейся приступами головокружения в ответ на такие, казалось бы, безобидные вещи, как запах духов или непривычный компонент в пище. Она обнаружила, что несколько длительных сеансов медитации в течение всего дня приносят ей значительное облегчение, и стала этим серьезно заниматься. Элис фиксировала внимание на процессе дыхания с последующим пассивным наблюдением за мыслями, чувствами без параллельной их оценки. Категории «хорошо» или «плохо» отступали, и оставалась только открытость настоящему.

Приблизительно год назад Элис попала в автокатастрофу и чуть не погибла. Ее муж, сидевший за рулем, не смог справиться с управлением автомобилем на обледеневшей дороге. В результате Элис получила тяжелые повреждения грудной клетки и головного мозга. Шансы на жизнь составляли всего 1 процент. Выздоровление было настоящим чудом. После нескольких недель, проведенных в реанимации, Элис получила направление в реабилитационный центр. Подобно многим больным, перенесшим инсульт, она утратила языковую функцию — словарный запас женщины составлял всего несколько десятков слов. Трудно представить подобную катастрофу, ведь Элис была прекрасной писательницей. Кроме того, она почти не могла управлять телом. Попросту говоря, она стала инвалидом и вынуждена была осваивать простейшие языковые и двигательные навыки. Элис с улыбкой вспоминала, как она заново училась ходить. Каждый шаг представлял собой медитацию. Ей приходилось концентрировать все внимание на мельчайших ощущениях в процессе ходьбы, иначе она бы просто упала. Неимоверных усилий требовало и та-

кое занятие, как составление предложений из отдельных слов. Чтобы восстановить пространственные навыки, Элис играла в кубики. К каждому движению она относилась с величайшим вниманием. Малейшая рассеянность сразу давала о себе знать — выполнение задания становилось невозможным. Обычно мы слабо осознаём, где находятся наши мысли в какой-то определенный момент. Элис же смотрела на эту систему быстрой «обратной связи» как на Божий дар. Утрата важнейших жизненных функций заставила ее жить текущим моментом.

## Концентрация: медитация в действии

Концентрация — это медитация в действии, основанная на принципе «здесь и теперь», на естественном ходе жизни. Значение этого принципа заключается в способности осознавать настоящий момент таким, каким он является в действительности.

Концентрация означает, что вы думаете о пище во время еды и получаете от этого удовольствие, а не размышляете о посторонних вещах. Что на прогулке вы открыты впечатлениям от движения, запаха, цвета, звука вокруг вас. Согласно программе «Разум/тело», в один из дней мы совершаем длительную прогулку в парк, расположенный у реки рядом с больницей. Это просто прогулка в никуда и ни за чем. Единственная цель — осознание факта прогулки. Наши пациенты обычно удивляются самым простым вещам, находя их невероятными. Они слышат и видят по-новому и радуются, как дети.

Чтобы понять, что такое концентрация в действии, наблюдайте, как играют маленькие дети. Они могут увлечься самыми простыми вещами, например горшком. Для взрослого горшок — это емкость, ко-



торая лежит там-то и служит для того-то. Для ребенка функции горшка безграничны. Если его перевернуть вверх дном — получится барабан, если положить на бок — колесо. Детское воображение позволяет превратить горшок в колыбель, ведро, космический корабль. Для ребенка все доступно, все свежо и ново. Чем больше мы уверены, что знаем всё, тем больше препятствуем восприятию изменяющейся жизни.

Концентрация требует ко многому изменить отношение. Радость не в завершении деятельности. Радость — в процессе деятельности. Если вы принадлежите к людям типа А, то обнаружите, что этот принцип абсолютно чужд вашему восприятию мира. Возможно, вы помните, что для типа А характерно полифазное поведение — стремление делать несколько вещей сразу. Однако реальность нашего мышления и поведения заключается в том, что в каждый конкретный момент мы способны думать только об одном и делать что-то одно. Разум может метаться между несколькими мыслями, но удерживать в центре внимания лишь одну из них. Поэтому полифазное мышление — пустая трата времени и нагнетание эмоционального стресса. История, рассказанная Носсратом Песешкианом, — наглядный пример концентрации.

Однажды во время путешествия Абдул-Беха, сын Бе-хауллы, основателя религиозно-политического течения, называемого бехаизм, был приглашен на обед. Жена хозяина от всей души хотела порадовать гостя своим кулинарным искусством. Подавая блюдо, женщина извинилась, что оно подгорело. Во время приготовления еды она читала молитвы в надежде на то, что все получится особенно вкусно. Абдул-Беха ответил с дружелюбной улыбкой: «Хорошо, что вы молитесь. Но в следующий раз, готовя пищу, молитесь поваренной книге».

Концентрация на задаче — это большее доказательство преданности, чем чередование молитв и кулинарии, в результате которого ни то ни другое не делается с толком.

### *Тренировка концентрации*

#### **ЭТАП 1: ежедневные упражнения на развитие концентрации**

В группе «Разум/тело» пациенты развивают свое умение концентрироваться ежедневно. Они выбирают любой вид деятельности (чистят зубы, вытираются полотенцем после душа, едят фрукты, занимаются любовью) и буквально любое занятие используют как медитацию, полностью сконцентрировавшись на нем. Попробуйте и вы это сделать. И если вы сосредоточитесь, то, возможно, впервые вас поразит вкус сливы.

#### **ЭТАП 2: открытость моменту**

Можно развить в себе способность к концентрации, пытаясь осознать местонахождение своих мыслей и затем направляя их в желаемое русло. Допустим, вы идете к автобусной остановке и планируете свой рабочий день, то есть делаете сознательный выбор. Старайтесь заниматься именно этим. Не впадайте в пустопорожние размышления по другим поводам. Последнее приведет лишь к напряжению.

Если перед вами не стоит задача составить рабочий график, постарайтесь *просто существовать*. Сконцентрируйтесь на своем дыхании, сделайте выдох-облегчения, почувствуйте ритм дыхания и ходьбы. Через некоторое время эти ритмы совпадут. Например, на два шага — вдох, на два шага — выдох. Еще можно этим якорем «закрепить» свой разум и просто радоваться тому, что вокруг вас деревья, облака, люди, не пытаться ничего оценивать. Просто наслаждаться моментом.



### **ЭТАП 3: осознание психической и физической реакции**

Блуждания разума во время попыток сконцентрироваться неизбежны. Научиться наблюдать за ходом мыслей — это тоже тренировка сознания. Из предыдущей главы мы знаем, как начать развивать концентрационные способности с азов: мышечной и вегетативной нервной систем. Теперь мы обратимся к мыслям, вызывающим эти изменения в организме. Мысли имеют две разновидности.

- **Нейтральные:** мысли типа «Интересно, что сегодня на обед?» либо «Посмотреть телевизор или почитать книгу?» возникают и проходят, не затрагивая организм; они не имеют особого значения.
- **Озадачивающие:** мысли типа «Интересно, почему мы не ладим с женой?» или «Боюсь, моя болезнь меня убьет» определенно исходят из организма. Они вызывают эмоциональную реакцию страха, вины или гнева. Поскольку эти мысли уводят нас от реального момента, они накапливаются в организме и потому представляют большую опасность.

У меня была молодая пациентка, медсестра, жаловавшаяся на приступы тревоги. К великому изумлению, она открыла, что ее тревога имеет определенную почву. Одни мысли всегда предшествовали приступам, другие — несли успокоение. Научившись концентрироваться на нужных мыслях, женщина избавилась от страхов. Как вы сами убедитесь, цикл рассеянности, тревоги и старых ассоциаций можно разорвать на различных этапах — этапах чувств, мыслей или же самих действий. Сначала рассмотрим,



как мозг приобретает привычки-рефлексы, лежащие в основе бессмысленных повторений.

## Высшие рефлексы

В основе процесса обучения лежит рефлексобразование. Каждое событие рождает определенные впечатления, повторяющиеся вновь и вновь в подобных обстоятельствах. Вы помните собак Павлова? Образование рефлексов на эмоционально окрашенные события у нас происходит точно так же. Накопленные впечатления неоднократно повторяются в течение жизни, подобно старым магнитофонным записям. И это бессмысленное повторение продолжается до тех пор, пока мы не прольем свет осознания на когда-то сформировавшиеся связи и не изменим их — пока не сотрем старые записи.

Однажды, когда мне было 6 лет, мы с отцом гуляли по городу. Вдруг из-за угла выскочил огромный черный пес. Отец запаниковал, и мы сразу перешли на другую сторону улицы. Меня поразил страх отца — мне-то собака показалась очень доброй, и я бы с удовольствием поиграла с ней. Реальность животного как раздражитель породила у нас с отцом совершенно противоположные реакции, ибо определяются они в мозгу.

Будучи ребенком, отец стал свидетелем того, как собака жестоко искусала его мать. Это событие закрепило в сознании отца мысль о том, что собаки — страшные животные. Мой же опыт оказался совершенно иным: у моей подруги была очень дружелюбная колли, больше всего на свете мне хотелось иметь такую собаку. Мы редко видим вещи такими, каковы они на самом деле. Обычно мы пользуемся своими однажды сформированными представлениями об этих

вещах. Мы уверены (и наши поступки основываются на давних представлениях и впечатлениях), будто они и есть реальность. У моего отца, например, возникло предубеждение против собак, и это ограничивало его многие годы: он боялся даже купить дом, если по соседству держали собак.

Старые «записи» окружают нас многочисленными стенами. Иногда, как в случае с собакой, это очевидно. Иногда — нет. В ряде ситуаций, чтобы их изменить, достаточно лишь осознать собственное старое представление. В других же — это только начало.

Бен, водопроводчик, 58 лет, обратился ко мне с жалобами на боли в грудной клетке и на бессонницу. Он рассказал еще и о том, что в определенных условиях боится водить автомобиль: спокойно садится за руль днем и уверенно ездит на восток, но не ночью и не на запад. Его страхи начались около 5 лет назад, когда после тяжелой черепно-мозговой травмы он так и не сумел вспомнить, что с ним произошло.

Для устранения фобий обычно используется техника, при которой пациента вводят в состояние релаксации и помогают представить устрашающую ситуацию с постепенным нарастанием интенсивности страха. Если пациенту удастся сохранить состояние релаксации, пока в голове прокручиваются пугающие картины, то рефлексорная реакция, запускающая цикл тревоги, прекращает свое существование. Происходит разобщение фантазий и реакции борьбы или бегства. Бен стал членом группы «Разум/тело», и я решила поработать с ним на четвертой неделе программы, когда он уже научится вызывать реакцию релаксации. Нам предстояло провести десенситизацию — вызвать страхи в состоянии релаксации.

Прежде всего мы определили последовательность ситуаций, которые пугали Бена. Самым нестрашным



он считал вождение машины в светлое время суток, а самым опасным — в темноте в западном направлении. Бен легко достиг состояния релаксации и прошел первую ступень иерархии без проблем. И хотя в душе он боялся, тело его было расслаблено. Я уже представляла себе, как легко Бен пройдет всю процедуру. Вот он повторит упражнение еще пару раз и станет ездить по ночам на запад от города вместе с женой, а через пару недель и самостоятельно. Но только мы приблизились к этой ступени, как мои фантазии о легкости избавления Бена от фобии в один миг испарились.

Бен закричал. Я положила руку ему на плечо и сказала, что теперь он может дышать и расслабиться или дышать и покончить с тем, что происходит внутри него. Через пару минут Бен медленно открыл глаза, покачал головой и произнес: «Невероятно, я не могу поверить, все было настолько реально, будто происходило сейчас».

Далее Бен рассказал мне о том, что заставило его закричать. 5 лет назад поздним вечером перед Рождеством он ехал на своей машине в западном направлении. Вдруг Бен почувствовал, как к его затылку приставили дуло пистолета. На заднем сидении расположились два бандита. Они приказали Бену ехать в сторону большого поля и там ограбили его. Бен очнулся в больнице с тяжелым сотрясением мозга — и тогда он абсолютно не помнил, что произошло.

В состоянии релаксации, когда появляется доступ к бессознательному, память о том событии вернулась. Осознание корней страха стало для Бена прорывом. Он смог справиться с реальностью гораздо лучше, чем с ее отражением — тревогой и болями в грудной клетке, не дававшими ему спать без всякой видимой причины. После этого сеанса боли в грудной клетке,



равно как и бессонница, прекратились, и уже через несколько недель Бен водил машину, как и прежде. Правда, теперь он умел пользоваться дыханием для освобождения и сохранения состояния релаксации.

Страх, вызывающие ассоциации в нашем мозгу, когда-то имели реальную основу, будь то укус собаки или нападение грабителей. Но если вы продолжаете защищаться, когда инцидент исчерпан, и еще хуже, если вы видите старую ситуацию там, где ее нет, вы просто добровольно заключаете себя в тюрьму, которую сами построили. Такой перенос страха не выполняет никакой полезной функции и даже разрушает здоровье и благополучие.

Наш мозг похож на мотор автомобиля. Работая, он обеспечивает нас необходимой для движения энергией. Когда включена скорость, нас несет энергия разума-мотора. Злые мысли порождают новые злые мысли, страх притягивает новый страх, а разум принимает ту форму, в которую он погружается. Переключаясь на нейтральную передачу, начиная правильно дышать и принимая позицию стороннего наблюдателя, мы отрываемся от своих мыслей, даже если разум-мотор все еще работает. Таким образом, вместо того чтобы господствовать над нами, мозг становится слугой, в том случае если мы овладеваем мастерством жить настоящим моментом, а не прошлым и будущим. Чтобы этому научиться, необходимо понять, как функционирует разум.

## Разум как инструмент

В следующих главах мы рассмотрим различные способы осознания разума и контроля над ним. Прежде всего надо понять, что такое разум и как он функционирует. Веками философы и психологи создавали

различные схемы строения разума. Самые подробные возникли в результате длительного изучения медитации, поскольку медитация — это микроскоп, позволяющий наблюдать и анализировать деятельность разума. Неудивительно, что схемы, созданные на основе процессов медитации, аналогичны схемам психологов, изучавших общие закономерности разума в условиях психического здоровья и болезни.

Понимание разума как структуры, состоящей из четырех частей, помогает найти для него соответствующее определение. *Разум — это инструмент, которым мы пользуемся, а не тюремщик.* Представленная ниже схема строения разума поможет применять его с максимальной пользой.

**1. Сознание.** В основном представлено чувственным восприятием. До того как вы начинаете комментировать и оценивать что-либо, необходимо получить информацию. Зрение, слух, обоняние, вкус и тактильная чувствительность — простейшие источники информации об окружающем мире. На этом уровне черная собака — всего лишь черная собака, она не представляет опасности и не вызывает радости. В младенческом возрасте, еще до появления опыта и языковых навыков, чувственное восприятие является нашим первичным сознанием.

**2. Бессознательное.** Весь наш опыт кодируется в нервной системе. Поэтому каждый раз, садясь за руль автомобиля, нам не приходится учиться искусству вождения. Бессознательное — это вместилище опыта, источник мудрости в любой ситуации. С другой стороны, это свалка страхов, разочарований и старых «записей», возможно, уже изживших себя, но все еще хранящихся в нашей голове.

**3. Интеллект.** Это способность рассуждать на основании сознательного, чувственного восприятия и накопленного в бессознательном опыта. Чистая форма интеллекта — это «мышление по выбору», а не замкнутый круг «Что, если...» и «Если только...». Когда ясный небосклон интеллекта свободен от туч страха и сомнений, разум достигает апогея.

**4. Эго.** Под эго подразумевается всё, что мы думаем о себе и как представляем себя другим. Это созданный человеком образ самого себя. Как маска, которую мы надеваем для других, эго защищает нас и от собственных страхов. Иногда рамки эго больше причиняют боль, чем спасают от нее. Личный рост нуждается, во-первых, в формировании эго, во-вторых, в его понимании и, в-третьих, в преобразовании.

Поскольку эго — часть разума, которая играет на осознанных и неосознанных страхах, поддерживая бессмысленное повторение старых «записей», важно понять его сущность, чтобы освободиться от его влияния и открыть путь к концентрации.

## Развитие эго: судья

Эго формируется в детстве. Сначала ребенок считает себя единым целым с матерью, затем у него развивается чувство индивидуальности. Если вам когда-либо доводилось разводить руками в ответ на «нет» двухлетнего малыша, значит, вы были свидетелем развития эго. Каждый человек должен осознавать себя личностью, узнать свои права, потребности и мысли, должен иметь возможность создавать собственные уникальные ценности.

Главная задача эго заключается в обеспечении нашей уникальности, создании условий для самовыра-



жения. К сожалению, развивающееся эго обычно встречается с полчищами противоречий, оставляющих след опасности и неуверенности. Ребенок, родители которого слишком подавлены стрессом и «недодают» ему тепла и любви, изобретает различные способы, чтобы привлечь их внимание. Мы знаем тысячи примеров от образцово-показательного поведения до пожаров в доме. И то и другое — всего лишь попытки ребенка получить все необходимое для собственного выживания.

Для большинства из нас эго — сочетание впечатлений. Здесь и подходы, ведущие к близости, созидательности и производительности. И представления, которые, подобно стенам, воздвигнуты, чтобы не растревожить старые раны и замкнуться в скорлупе безопасности. Самая высокая и печальная стена, которую может выстроить человек, — стена вокруг сердца. Опасаясь обмана и предательства, люди не пускают в свое сердце любовь.

Эго выражает неуверенность, оценивает всё и вся, пытается достичь счастья, но подвергает всё тщательному контролю. Поэтому я называю эго судьей. Эго делит жизнь на две категории — добро и зло. Вслепую охотясь за добром и избегая зла, эго живет иллюзиями, что для обеспечения собственного существования оно должно пребывать в категории добра.

Психологи на Востоке на основании наблюдений за привычками разума советуют взрослым людям развенчать эго — разрушить изжившие себя барьеры страха и неуверенности. Эго часто сравнивают с маской, которую мы надеваем на себя, чтобы спрятаться от других, но постепенно забываем о ней. Мы начинаем считать эго своим «Я».

Легко распознать маску эго — это стена, которая защищает нас от воображаемого зла. Главный мотив

это — получить удовольствие и избежать боли. С детства мы привыкаем считать безопасность и удовольствие миром добра, а страх и опасность — миром зла. Поскольку в сердцах людей гнездится тайный страх, неудивительно, что тревога — столь частое явление. В самых отдаленных уголках подсознания спрятана мысль, что мир зла угрожает нашему существованию, поэтому он является источником примитивного страха, одиночества и отчаяния. На всех стенах эго в огромном количестве и разнообразии выгравировано слово *выживание*. Однажды я услышала такую фразу: «Простите меня за то, что я жив». Смысл этого высказывания очень глубок: представление о том, что мы должны заслужить право на существование, и есть основа страха.

Все дети хотят заслужить одобрение своими поступками и избежать критики. Психологи обнаружили интересный факт: на поведение человека легко воздействовать положительными факторами. Если хвалить ребенка за каждый (пусть даже невеликий) шаг вперед, то процесс обучения пойдет очень быстро. Наказание же в вербальной или физической форме тоже влияет на поведение, но не всегда в нужном направлении.

Наше собственное поведение и лежащие в его основе мысли представляют собой конгломерат реакций на положительные и отрицательные внешние стимулы. Многие готовы пойти на всё, чтобы их причислили к «миру добра». При этом бывают две крайности: настойчивое стремление к абсолютному совершенству и разгильдяйство, при котором окружающие обвиняются в отсутствии результатов. Если вы внимательно прислушаетесь к внутреннему диалогу, то заметите, что он посвящен добру, злу или чему-то нейтральному. Например, вы убрали в доме и теперь

ждете, заметит ли кто-нибудь ваш труд, похвалят ли вас. Если этого не случается, то близкие люди становятся плохими, и это вас раздражает. Вы когда-нибудь обращали внимание, сколь нетерпимы подростки? Они желают заниматься только тем, в чем чувствуют себя уверенными. Все новое — незнакомые люди, иностранцы, неизвестное блюдо — воспринимается ими как потенциальная угроза. И даже по прошествии немалого времени после того, как мы уже научились различать угрозу и просто новую ситуацию, неутомимый внутренний судья продолжает свою деятельность: он хочет сохранить нашу безопасность и обеспечить нам любовь других людей.

## Выходя за пределы разума: наблюдатель

Разум младенца еще не развит. Там уже есть сознание, то есть чувственное восприятие, но сначала ему не придается никакого значения. Опыт и высшие рефлексy ведут к формированию остальных частей разума. Но ограничивается ли его состав четырьмя составляющими? Прекращается ли наше существование, когда разум замирает, когда его деятельность останавливается?

*Прежде чем продолжить чтение, проведите следующий эксперимент. На минутку превратитесь в наблюдателя, в слушателя своих мыслей, ведь разум выражает мысли словами. Закройте глаза, сделайте 3 вдоха и выдоха животом и в течение минуты слушайте, что говорит разум.*

Что произошло? Вероятно, вы очутились в одной из двух ситуаций. Либо наблюдали за течением своих мыслей, либо, как ни странно, не уловили ни одной из них. Моих пациентов часто изумляло, что если они внимательно прислушиваются к мыслям, то за-



мечают, что их нет или почти нет. Как говорит мой коллега Стив Маурер, разум смущается, когда мы наблюдаем за ним. Наблюдая за деятельностью разума, независимо от того, молчит он или работает, мы обычно испытываем чувство умиротворенности. Жизнь не прекращается, когда разум успокаивается. Вы продолжаете осознавать свое существование, и именно это осознание приносит умиротворение. Повторите эксперимент еще раз.

Медитация развивает способность осознавать совершенно нейтральную часть разума — наблюдателя. Наблюдатель — это составляющая разума, которая осознает процесс мышления. Поскольку наблюдатель находится за пределами эго, он не участвует в деятельности судьи и его удовлетворяет любая ситуация. Иными словами, наблюдателя можно назвать «Я» или безусловным разумом, одинаковым у всех нас, так как он не зависит от опыта. Он существует прежде опыта и других частей разума.

В разных системах психологии и философии эго называется «я», но с маленькой буквы, потому что представляет нашу личную историю со всеми ограничениями, взглядами и страхами. В то же время «Я» с большой буквы — абсолютно неограниченный потенциал. Признание того, что все человеческие существа изначально подобны друг другу, что ядро каждой личности состоит из одного и того же сознания, является краеугольным камнем большинства духовных систем. В восточной философии много говорится о выходе за пределы эго и возможности открыть собственное внутреннее «Я» в составе общего божественного сознания. Иисус тоже учит нас любить ближнего, как себя самого.

Многие системы психологического роста объединяет общая конечная цель. Когда отброшены сомне-

ния и страхи, человек может осознать рождение в себе новых чувств — безопасности, сострадания, мира и радости, — стимулирующих его вклад в целостность жизни, позволяющих реализовать или выразить заложенный потенциал. Термины *самореализация* и *самовыражение* справедливы в тех случаях, когда человек отождествляет себя с «Я», или наблюдателем, но не с эго.

Джон Кабат-Зинн не раз вспоминал историю о раввине, который однажды, в момент глубокого горя, написал Альберту Эйнштейну. У этого человека были две дочери, 18 и 16 лет. Когда младшая дочь умерла, отец никак не мог успокоить другую. Ответ Эйнштейна — это трогательное описание процесса личностного роста, который рассматривается в некоторых системах психологии.

Человеческое существо — всего лишь часть целого, называемого нами «Вселенной», часть, ограниченная во времени и пространстве. Человек ощущает себя, свои мысли и чувства как что-то, отличное от других, — своего рода оптический обман сознания. Этот обман служит чем-то вроде тюрьмы, он ограничивает нас кругом личных желаний и чувств по отношению к небольшому числу близких людей. Наша же задача — освободиться из этой тюрьмы, расширив свой круг сострадания, чтобы объять все живое и весь мир в его красоте. Никто не способен до конца выполнить эту задачу, но стремление к этому уже само по себе является частью освобождения и основой внутренней безопасности.

Большинство из нас в той или иной степени знакомо с внутренним «Я» и его связью с большой Вселенной, хотя, возможно, мы об этом не думали. Память о том, как я нянчила сына, ощущала полное единение с ним, погружаясь в мир любви и покоя, служит для меня опытом восприятия «Я».

Одна из пациенток, Мэри, рассказала в своей группе прекрасную историю о своем совершенно не похожем ни на что и в то же время знакомом каждому из нас опыте. За несколько месяцев до описываемого случая Мэри поставили диагноз — рак яичника. Ее прооперировали. Через некоторое время больной предстоял небольшой курс химиотерапии. Мэри с мужем решили отправиться в горы Адирондак, чтобы после напряженных месяцев немного отдохнуть. В погожий весенний день, ближе к вечеру, супруги сидели на берегу чистого горного озера, наслаждаясь пением птиц и дуновением ветра. Лучи заходящего солнца отражались в неподвижной водной глади мозаикой красных и голубых бликов. Вдруг Мэри утратила обычное восприятие происходящего. Она почувствовала себя *единым целым* с водой, птицами, небом, землей и с мужем. Границы между ее «Я» и восприятием растаяли. Позднее Мэри поняла, что она «отключилась» всего на десять минут, но ей это время показалось вечностью.

Пытаясь выразить свое эмоциональное состояние словами, Мэри обратилась к терминам трансцендентального мира — единение со Вселенной и всеобщая любовь. Она также отметила, что ее страх, вызванный болезнью, уменьшился, поскольку она лично убедилась, что человеческое сознание не ограничено личностью. Рассказ Мэри задел всех членов группы за живое: многие испытывали аналогичные (может, не всегда столь сильные) переживания в разные периоды жизни.



## Уравновешенность: дадим судьбе отдых

Джон, один из моих пациентов, ослепший из-за сахарного диабета, однажды заявил, что его главное горе не в том, что он слеп, а в том, что он не может избавиться от желания прозреть. Как только у него зародилось желание изменить положение вещей, тотчас пришли гнев и разочарование, вызвавшие напряжение и раздраженность. Его неудовлетворенность оживила воспоминания о пережитых ситуациях, когда он чувствовал себя беспомощным и озлобленным. Джон хотел вырваться из замкнутого круга своих желаний и примириться со слепотой.

Ошибка Джона — желание изменить жизнь — очень типична. В этом заключается главная причина страданий. Единственный способ избавиться от них — отказаться от желаний и страхов, мешающих нам жить сегодняшним днем. Стремление получить то, чего у нас нет («если только»), и желание избавиться от того, что нам не нравится («что, если»), — главные заботы эго. Желания всегда лежат в основе страдания и ведут к потере чувства реальности и погружению в мир эго.

Сколько раз ваш разум говорил, что вы могли бы быть счастливее, *если бы* похудели на десять килограммов, заработали больше денег, вернули здоровье? Тогда, даже если выполняются эти требования, вы переходите к следующему набору условий для счастья. Условия подобны морковке из анекдота, висящей перед осликом. Вы не способны выполнить их.

Счастье возможно лишь при исчезновении всех желаний. В эти моменты разум молчит: не думает, не стремится и не боится. Он полностью поглощен вниманием. Вспомните, как вы однажды в жаркий летний день мучились от жажды, и какое удовольствие

вам принес глоток воды. Каждый раз, когда полностью поглощенный, сконцентрировавшийся разум замолкает, вы автоматически получаете доступ к основам безусловного сознания — «Я».

*Поскольку удовлетворение желаний ведет к временному успокоению разума и ощущению мирного, радостного «Я», неудивительно, что мы считаем основой счастья именно удовлетворение желаний. Старая истина гласит: «Радость — не в вещах, а в нас самих».*

И хотя, получив желаемое или избежав нежеланного, мы можем испытать чувство покоя, оно непродолжительно. Разум находится в постоянной погоне за умиротворением, пытается достичь его путем исполнения желаний. Если же этого не происходит, мы переживаем ощущения явно неприятные. Истинное умиротворение наступает, когда оставлена иллюзия о том, что удовольствие возникает в результате удовлетворения желаний. Это состояние называется уравновешенностью.

Именно уравновешенность дает возможность вести полноценную жизнь. Вместо того чтобы мыть посуду, вы можете сконцентрироваться на мытье посуды, ощутить воду, пузырьки, тарелки. Когда вы поглощены наблюдением, понятия о приятном и неприятном теряют смысл. Разум замирает, и вы чувствуете радость своего «Я».

Как-то ко мне зашла Сабрина, пациентка, посещающая в течение недели занятия в группе «Разум/тело». Во время медитации разум Сабрины замер, а дыхание замедлилось. Время потеряло значение, тело наполнили приятные ощущения, и свое состояние Сабрина описала словами «всеобщая радость и мир» — безусловная любовь и единение со Вселенной. Подобные состояния встречаются в жизнеописаниях святых



и в индийской поэзии. Проблема была в том, что Сабрина не могла вырваться из вихря своих желаний. С одной стороны, она боялась, что это состояние будет лишь переходом к другим, менее приятным, — старый страх потери контроля. Если же ощущение блаженства не повторится, то страх примет форму непреодолимого стремления испытать это состояние еще раз. Сабрина оценивала новые попытки медитации как бессмысленные. Ощущения, естественно, не могли повториться, пока она прилагала к этому усилия, поскольку разум был занят собственными суждениями.

Я повторила Сабрине совет, который когда-то дал мне учитель медитации: «Не строй никаких планов, и тебя не постигнет разочарование». Это значит, надо стать уравновешенным, то есть «отдаться течению». Отношение Элис к своему выздоровлению после черепно-мозговой травмы — отличный пример уравновешенности. Принимая вещи такими, какие они есть, просто наблюдая за развитием событий, Элис спасала себя от неизбежности страданий «если только» и «что, если». Более того, она отнеслась к страданиям как к мудрому учителю.

Чтобы возник мир в душе, необходимо освободиться. Научиться быстро концентрироваться можно, овладев техникой дыхания и умением становиться в положение наблюдателя. Правильное дыхание в моменты гнева — это концентрация. Глубокое погружение в свой гнев, ведущее к его победе, — это страдание. Высшая степень самопонимания наступает тогда, когда эго атрофируется до такой степени, что похвала и хула воспринимаются одинаково. Все хорошо — но нет самодовольства, все плохо — но нет отчаяния. Это, безусловно, труднодостижимая цель, однако полезно помнить слова Эйнштейна о том, что «никто не способен до конца выполнить эту задачу,



но стремление к этому уже само по себе является частью освобождения и основой внутренней безопасности».

### Советы читателю

1. Наблюдайте за своими мыслями. Определите характер желаний: все «если только», которые мешают вашему счастью теперь, и все «что, если», которые могут лишить вас счастья в будущем. Возможно, вы определите желания, вокруг которых крутится ваше эго. Запишите их на листе бумаги. Когда они снова возникнут, поздравьте себя с тем, что вы их осознали. С помощью правильного дыхания попытайтесь избавиться от подобных желаний. Не стоит волноваться из-за уборки в доме, или подготовки доклада, или важного разговора до тех пор, пока до них не дойдет дело. Живите по принципу сознательного выбора, а не бессознательных ассоциаций.

2. Выбирайте по крайней мере один вид деятельности в день, чтобы заниматься им со всем вниманием — как бы медитируя. Если вы нарежете овощи, то нарежьте овощи. Окунитесь в цвета, консистенцию, движения. Если вы вытираетесь после душа, то просто вытирайтесь. Это здорово. Ричард Альперт, психолог из Гарварда, посвятивший многие годы изучению сознания, дал концентрации емкое определение «*Здесь и теперь*». Развесьте по дому знаки, напоминающие об этом. Выполнять заповедь легче, чем помнить о необходимости ее выполнения.

3. Не позволяйте эго запугивать себя. Сложно изменить старые привычки, и как только вы пытаетесь это сделать, кажется, будто они становятся еще сильнее. Это естественно. Многие считают, что когда начина-

еще замечать себя, делается еще хуже. Вам не хуже, просто вы понимаете, что происходит внутри вас. Осознание — это первый шаг на пути новых решений. Временное неудобство стоит того, чтобы узнать себя лучше.

4. Используйте концентрацию для борьбы с болью и тревогой. Я говорила об этом в данной главе. Попробуйте. Чувствуя, что внутри вас зарождаются тревожные мысли, попытайтесь осознать их. Не оценивайте их, будьте просто наблюдателем. Не позволяйте разгореться битве — наблюдая и расслабляясь, вы скорее успокоитесь. У меня была одна чрезвычайно тревожная 28-летняя пациентка по имени Элизабет, домохозяйка. Очень часто она подвергалась столь сильным атакам паники, что ощущала приближение смерти. Тогда однажды Элизабет заявила себе: «Хорошо, итак я умираю. Но хочу я умереть, объятая ужасом, или с чувством мира в душе?» Она переключилась на брюшное дыхание и стала наблюдать со стороны за физическим проявлением паники. Вскоре к ней вернулось чувство мира. Нет необходимости говорить, что Элизабет осталась в живых. Поскольку никакие лекарства не спасали ее от тех жутких атак, она уверовала, что осознание — ее единственное средство. Эта мысль очень помогла ей использовать при необходимости уроки медитации.

5. *Примечание.* Многие нуждаются в помощи закаленного путешественника для того, чтобы исследовать запретные территории своего разума. Психотерапевты — это люди, поднаторевшие в картах разума (и детально исследовавшие собственные карты). Зачастую весьма полезно начать путешествие по своему разуму в компании с опытным психотерапевтом.





## ЛОВУШКИ РАЗУМА: КАК ПЕРЕХИТРИТЬ МИНИСТЕРСТВО ГЯЗНЫХ ШТУЧЕК СВОЕГО РАЗУМА

Как-то на рассвете ранней весной два монаха брели вдоль берега реки. Было половодье, река вышла из берегов, и единственный на всю округу мост погрузился на полметра в воду. На берегу стояла молодая женщина в шелковом платье, напуганная прибывающей водой. Увидев монахов, она бросила на них умоляющий взгляд. Не говоря ни слова, один из монахов взял женщину на руки, перенес через реку по залитому водой мосту и поставил на землю на противоположном берегу. Затем монахи продолжили свой путь в молчании. Только после заката они смогли заговорить — таков был устав их ордена.

«Как ты смел поднять эту женщину? — взорвался второй монах, глаза его горели гневом. — Ты же отлично знаешь, что нам запрещено не только дотрагиваться до женщин, но даже думать о них. Ты потерял свою честь, ты — позор всего ордена».

«Почтенный брат мой, — ответил первый монах, — я перенес женщину на другой берег реки на восходе солнца, ты же несешь ее в своей памяти целый день».

Мои пациенты всегда смеются, когда я рассказываю им эту притчу. Она очень красноречиво показывает, как размышления о случившемся заставляют нас

страдать еще долгое время после события. Гораздо труднее встать на позицию первого монаха — оставить моральный груз на берегу реки, позади себя, чтобы он не преследовал весь день или всю жизнь. Совершенно очевидно, что освобождение приносит гораздо больше удовлетворения, чем оковы воспоминаний, — так как же научиться освобождению?

## Как научиться освобождению

В Юго-Восточной Азии охотники используют очень хитрую ловушку для охоты на обезьян. Они удаляют сердцевину гигантской тыквы, оставляют в целости кожуру и кладут внутрь банан. Пробегающая мимо обезьяна обязательно замечает тыкву с бананом внутри и протягивает лапу за приманкой. Как только она хватается банан — ловушка срабатывает, лапа с зажатым в ней фруктом не может пройти сквозь узкое отверстие. Бедная обезьяна сама подписывает себе смертный приговор, ибо не способна отказаться от добычи и разжать лапу. Обезьяна не может освободиться, она становится узницей своего разума.

Люди в отличие от обезьян обладают *сознанием* и *выбором* — двумя свойствами, позволяющими выбраться из любой ловушки. Обезьяна не понимает, что ее беда в том, что она любой ценой стремится удерживать банан. Животное не способно сделать выбор в пользу свободы, оно не осознаёт своих поступков. Подобно нашим далеким предкам — приматам — мы тоже часто упускаем из виду способность разума освободиться от старого и создавать новые ситуации. Нам гораздо проще обвинить в своих страданиях тыкву или что-то еще.

Несколько месяцев назад я стояла у плиты и готовила стручковую фасоль — последнее блюдо к наше-

му обеду. Тут в кухню ворвался мой семнадцатилетний сын, Джастин. Он занимается борьбой, и когда возникает перед открытым холодильником, мне кажется, будто он готов проглотить буквально все продукты.

«Обед почти готов», — предупредила я, но это не помешало Джастину взять из холодильника яблоко.

Он облокотился о стол, где я торопливо чистила фасоль, вода уже закипала.

«Ты знаешь, мам, я готов поспорить, что тетя Сэнди тратит 100 долларов в неделю на такси. Почему она не купит себе машину, как все нормальные люди?»

«Это не так просто», — ответила я. Обойдя Джастина, я направилась к раковине и высыпала оставшуюся фасоль в дуршлаг. «Она живет в городе, и ей придется платить за стоянку. Это дорого. Учи еще страховку, бензин, не говоря уже о техосмотрах или ремонте — вот и наберется то, что она платит за такси. Кроме того, она *любит* ездить на такси».

«Да за 6 тысяч она могла бы купить отличный автомобиль, а это всего 90 долларов в месяц». Сын взял стручок фасоли, разделил его на половинки и стал перебрасывать их с ладони на ладонь.

«Но послушай, Джастин. Может, тетю Сэнди не устроит дешевый автомобиль». Вода как раз закипела. Я набрала полные пригоршни фасоли. «Даже не самый дорогой «седан» или спортивный автомобиль стоит от 12 до 15 тысяч долларов». Фасоль полетела в воду с нежным плеском.

Джастин фыркнул: «Что за ерунда!»

«Никакая не ерунда, — ответила я. — Что будет дороже: дешевая машина, которая развалится через 3—4 года, или дорогая машина, на которой ты проедешь 10 лет?»



Сын сделал кислое лицо. «Чтобы приобрести хороший автомобиль, не нужно тратить целое состояние». Половинки стручка полетели на стол.

Когда вода в кастрюле опять закипела, я подождала еще 30 секунд и выключила газ. Я чувствовала, как Джастин следит за мной, чтобы выяснить, насколько хватит терпения у его любимой матушки.

Ручки кастрюли еще не остыли, но я, не думая об этом, схватилась за них. Отпрянув от плиты, я мигом оказалась рядом с раковиной и подставила пальцы под струю холодной воды. «Это не имеет никакого значения! Когда ты успел стать таким знатком машин? Почему бы тебе не пойти переодеться, вместо того чтобы обсуждать, как другие тратят свои деньги?»

Джастин уставился на меня. Бывают мгновения, когда я, глядя на сына, вижу в нем свое испуганное отражение. Я рассмеялась. Почему мы так увлеклись спором о какой-то несуществующей машине, которую вдобавок никто и не собирался покупать?

Джастин снял кастрюлю с конфорки и оттеснил меня от раковины: «Посторонись или ты действительно обожжешься».

Я сосредоточилась на происходящем в моей голове, пытаясь определить истинный предмет разговора. Суть была конечно, не в автомобиле. Мы с сыном упрямо спорили по другому поводу. На самом деле наша дискуссия превратилась в битву под лозунгом «кому лучше знать». Мы оба застряли, засунув руки в тывку, — никто из нас не хотел допустить, что другой имеет право на собственную точку зрения.

Большинство родителей, у которых дети достигли подросткового возраста, очень хорошо знакомы с этой игрой. Мой внутренний подход к данной беседе с сыном строился на том, что я должна контролировать

ситуацию и не оказаться неправой. И лишь начав правильно дышать и заняв позицию стороннего наблюдателя (об этом говорилось в предыдущей главе), я получила возможность осознать свой выбор. Некого было винить и не о чем было спорить.

«Довольно смешно стоять здесь и обсуждать автомобиль тети Сэнди», — заключила я.

Джастин потряс дуршлаг над раковиной, высыпал фасоль в миску и сказал, что пойдет звать отца обедать. Лишь когда я смогла признать комизм ситуации, мы оба освободились и переключились на другие вещи. «Может быть, ей захочется «порше», — проговорил Джастин с улыбкой и вышел из кухни.

Определив, что же действительно происходит у меня в голове, — диалог внутри диалога, — я узнала любимую ловушку разума: необходимость всегда быть правой. Осознав это, я вспомнила изречение психиатра Джеральда Ямпольского: «Чего я хочу сильнее: быть счастливым или быть правым?» Обычно нелегко отказаться от укоренившихся привычек. Я часто попадала в капкан собственного желания быть правой, веря, что если только другие согласятся с *моим* мнением, то я смогу освободиться. Таким образом я откладывала момент собственного счастья. Звучит знакомо?

Отстаивая свою точку зрения с пеной у рта, мы ощущаем гнев, тревогу или грусть, всё вместе или по отдельности. Отрицательные эмоции возникают на основе повторяющихся в голове старых ассоциаций и реакций, порождаемых нашей жесткостью. В этой главе рассматривается та часть разума, которая мешает нам освободиться. В идеале, открыв министерство грязных шуточек своего разума, мы получаем представление о работе мозга. Это умственная растяжка, обостряющая восприятие, делающая нас достаточ-

но гибкими, чтобы мы могли расслабиться, и прокладывающая дорогу элементу созидательного выбора в жизненном опыте.

## Министерство грязных шуточек разума

Эго, которое я описывала как безжалостного судью, делящего мир на черное и белое, определяет принадлежность вещей, чтобы мы абсолютно точно знали, чего хотим, и избежали того, что нам не по душе. Эго внушает, что мы не будем счастливы, пока не добьемся желаемого, представляет мир опасным, полным потерь и лишенным самого необходимого. Даже моменты удовлетворения омрачены страхом: вдруг придет какая-нибудь опасность и разрушит счастье. Так думает большинство людей. Как Исав, мы продаем свое первородство за миску чечевичной каши. Каша — это ловушка: «Я могу быть счастливым, если получу желаемое и уйду от нежеланного». Все махинации разума порождены этой ошибкой. Наше право на рождение — это наблюдатель, безусловное осознание, которое уже осуществилось и счастливо, *несмотря* на внешние обстоятельства.

Эго — это бесконечный сериал, переполненный блестящими образами наших «хочу» и «не хочу», и чем сильнее мы цепляемся за эти образы, тем больше отдаляемся от своего наблюдателя — единственного и истинного хранителя мира.

Как уже говорилось в 4-й главе, большая часть старого багажа, переходящего в сегодняшний опыт, содержит воспоминания об основных желаниях эго: о том, как мы получили то, чего хотели, и как избежали того, чего не желали. Эго путает счастье с исполнением желаний и увековечивает наши страдания, последовательно расставляя ловушки разума, осно-



ванные на страхе. Невежество — двигатель эго. Вот главное препятствие на пути к свободе, главная помеха в процессе освобождения.

## Добиваясь желаемого

Желания — первостепенный компонент нашей жизни. Ставя перед собой цели и стремясь к ним, мы увеличиваем потенциал созидательности. Желание перемен ведет к прогрессу. Основной проблемой является не желание *per se*, а представление о том, что счастье невозможно без удовлетворения определенного желания. Однажды ко мне обратился пациент, который незадолго до этого развелся с женой. Он был так убежден, что счастье зависит от любви, что чувствовал себя несчастным без личных отношений с женщиной. И несчастье его, безусловно, проявлялось массой незваных трудностей. Он стал плохо спать, отчего у него усилились раздражительность и напряжение. От усталости мужчина перестал играть в ракетбол и теннис и в результате стал еще более зажат. Он пытался решить проблемы за счет чревоугодия и выпивки — это сказалось на состоянии здоровья: появились язвы и головные боли. Таким образом, связав свое счастье исключительно с личными отношениями, а не с чем-то внутри себя, человек сам уменьшает шансы привлечь достойного партнера.

Наши страдания пропорциональны силе желаний, которые, на наш взгляд, определяют счастье. Незадолго до своего 16-летия мой сын Джастин вбил себе в голову, что ему нужна машина. Вдруг исчезли все другие возможности добираться до школы, видаться с друзьями и даже смысл жизни. Все время Джастин посвятил осуществлению этого желания. Его первая покупка — груда металлолома за 40 долларов — про-

держалась 2 недели. В тот вечер, когда она окончательно развалилась, Джастин переключился на мысль о новом автомобиле. Вторая машина просуществовала 4 дня — до столкновения со школьным автобусом на скользкой дороге. В течение следующего месяца, ожидая выплаты страховки, Джастин постепенно начал понимать, что жизнь его не остановилась. Машина перестала быть необходимым условием его счастья.

К сожалению, во многих случаях все не так просто. В браке, например, мысль о том, что счастье невозможно, пока избранник не станет похож на принца или принцессу, не позволяет нам оценить его или ее положительные качества. Мы продолжаем стремиться к тому, чего не можем достичь.

Откладывая счастье до той поры, когда исполнятся наши требования — новая работа, новые отношения, новое имущество, — мы становимся причиной собственных страданий. Цепляясь за желание изо всех сил, мы подразумеваем, что не все хорошо. Жизнь идет, а чувство неудовлетворенности держит нас на крючке желаний, не позволяет расслабиться и получать удовольствие от настоящего момента.

Вспомните свою первую квартиру. Восторг! Наконец у вас собственное жилье. Но вскоре проступают изъяны. Комнаты *слишком* маленькие. Постоянно нет горячей воды. Соседи в два часа ночи танцуют самбу над головой. Спустя некоторое время вы уже мечтаете переехать. Находите квартиру побольше. Затем свой дом. В нем все хорошо до тех пор, пока у соседей не появляется ребенок, и все снова идет по кругу. Конца желаниям нет. Как только желание надевает маску того, чего вам не хватает для счастья, вся остальная жизнь кажется лишь фоном. Желание превращается в тюрьму и изолирует вас от реальной действительности.

## Избегая желаемого

Желания другого рода (их мы рассматривали в 4-й главе) суть стремление избежать того, чего мы не хотим. В голове каждого кипит котел потенциально опасных жизненных ситуаций, а поскольку все мы уникальны, то исключительны и воображаемые катастрофы, бурлящие на поверхности. Для одной нет ничего хуже одинокого вдовства, для другого демоном является мысль о потере работы. В крайнем случае страхи просто парализуют свою жертву.

Недавно моя мать вспомнила о краже ребенка Линдбергов, произошедшей около 50 лет назад. Тогда мой дедушка на долгое время лишился сна, снедаемый страхом потери моего старшего брата, в конце концов поставил сложные запоры на все окна и двери в доме моих родителей. В большинстве случаев страхи не материализуются, но это не мешает их существованию. Прав тот мудрец, который говорил: «Беспокойство — это проценты, выплачиваемые по еще не предъявленным векселям».

## Ловушки разума: двоякий риск

Эго пытается прекратить страдания, пускаясь в объяснения, почему нам плохо. Разделяя мир на черное и белое, оно, естественно, связывает болезненные события с чем-то плохим. Эго похоже на склад отрицательных впечатлений о себе и окружающем мире, накапливаемых в течение жизни. В любой ситуации оно предлагает готовое решение — безосновательное мнение. Эго использует *ловушки разума*, отвлекающие нас от восприятия реальной жизни. Без ясности мы лишены осознания, а без осознания не имеем выбора. Вместо того чтобы искать путь к освобождению, мы страдаем.



Страдания — только часть суммы, которую мы платим за то, что мышление попадает в ловушки разума. Некоторые из них, будучи связанными с отрицательными личными настроениями, разочарованиями и отчаянием, повышают вероятность развития физических недугов.

В 1-й главе уже говорилось о разрушающем действии беспомощности. Мартин Селигман, психолог Пенсильванского университета, провел несколько экспериментов и доказал, что многих людей, длительное время находящихся в ситуациях, не подвластных их контролю, охватывает чувство беспомощности, которое зачастую распространяется на всю их жизнедеятельность. У них появляется уверенность, что изменить окружающий мир они не в силах. Селигман с сотрудниками установил интересный факт: если людям не позволять снижать уровень шума в помещении, то приблизительно 2/3 из них потеряют способность уменьшать и яркость света, хотя это возможно. Возникает уверенность в беспомощности.

Опираясь на наблюдения за поведением своих подопечных в неприятных ситуациях, Селигман разделил всю группу на оптимистов и пессимистов. Пессимисты отличаются беспомощностью. Мышление их характеризуется тремя ключевыми моментами (которые, как мы увидим далее, типичны для ловушек разума). Пессимисты склонны винить себя в любых неприятностях, считать, что расклад обстоятельств всегда работает против них, и ожидать, что вслед за случившейся бедой вот-вот обязательно свалится другая.

Вот примерный монолог пессимиста, врезавшегося на своем автомобиле в школьный автобус в день гололедицы: «Я такой плохой водитель. Я никогда не научусь ездить так, чтобы чувствовать себя в безопасности. За что бы я ни брался, все идет наперекосяк!»

Оптимист, напротив, свалит всё на гололедицу, может быть, на другого водителя или на плохую видимость. Если он и согласится взять на себя долю ответственности, то уж вину — никогда. У него и мысли не мелькнет, что он никогда не научится водить машину («Я просто новичок, а с новичками случается что угодно. Просто мне нужно быть предельно осторожным, пока я не наберусь сноровки».) В последнюю очередь оптимист расценит аварию как угрозу своей жизни.

Философия буддизма и индуизма предлагает людям изумительные способы наблюдения за умственной деятельностью, позволяющие избежать страданий. В *Йогасутрах* Патанджали, древнем руководстве по духовной практике, говорится, что «йога — это успокоение видоизменений разума». Видоизменения представляют собой постоянный внутренний диалог и повторяющиеся отрицательные мысли, поглощающие очень много нашей энергии. Цель медитации, согласно духовным традициям, заключается в достижении разумом осознания, благодаря которому процесс мышления может стать делом выбора, а не привычки.

Искусство успокоения разума, как и любой другой вид искусства, требует времени и длительной практики. Прочитайте рекомендации по медитации, приведенные во 2-й главе, еще раз. Не забывайте оставаться наблюдателем. Медитация — это микрокосм, позволяющий вам использовать свои знания о ловушках разума. Медитируя, вы некоторое время пристально следите за дыханием, повторяете мантру и входите в образ внутреннего «Я», или наблюдателя. Затем появляется какая-то назойливая мысль, отвлекающая внимание. И вот вас уже несут волны ассоциаций. Вдруг вы, наконец, вспоминаете об осознании («Ой! Ну вот, я опять задумалась») и освобождаетесь, воз-



вращаясь к фиксации внимания на дыхании. Аналогичен процесс выявления ловушек разума. Обычно мы полностью отождествляем себя с содержанием собственных мыслей. Затем вспоминаем о необходимости остановиться и понаблюдать, не похожи ли наши мысли на какую-нибудь ловушку разума. Эмоции неизбежно унесут нас прочь опять. И все же постоянное стремление наблюдать и помнить о роли наблюдателя принесет свои плоды.

Изучение окольных путей деятельности эго позволяет относиться к себе по-новому, раскрывать тайные мотивы реальных событий. Узнав о присутствии ловушек разума, вы не достигнете мгновенно спокойствия. Эти ловушки достаточно сильны — ведь мы «пестуем» их многие годы, и чтобы избавиться от них, требуются концентрация и почти героические усилия. Осознание, как бы болезненно оно ни было, — цена счастья. Лишь определив, в какую ловушку вас поймало эго, вы можете освободиться и на основании фактов сделать выбор.

Начнем обсуждение ловушек разума с типичного примера — семейной ссоры, портящей весь день. Внимательно прислушайтесь к мыслям Джуди, разделите их на *мнения* (беспочвенные суждения разума) и *факты*. Именно мнения, а не события или ситуации причиняют нам страдания.

Пятница, 7.30 утра. Джуди и Джон спешат на работу. Сегодня очередь Джуди готовить завтрак, но, проспав 15 минут, она встала не с той ноги. Закинув гренки в тостер, Джуди мчится в ванную. Через несколько минут запах подгоревших гренок настигает ее в момент подкрашивания ресниц. Джуди мчится на кухню. «Слишком поздно, — говорит Джон, поднося дымящийся тостер под кран. — Неплохой завтрак!»



Джуди окидывает Джона ядовитым взглядом. «Мы бы не остались без гренок, если бы *кто-то* сходил в магазин вовремя».

«Мы бы ели гретки, если бы ты во вторник отнесла тостер в починку, как обещала. Кроме того, этот *кто-то* посвятил все время ремонту твоего автомобиля, если ты помнишь».

Джуди огрызается, — ее «тачка», дескать, после этого ездит еще хуже. Джон советует жене в следующий раз заняться ремонтом самостоятельно. Раздраженные, они вылетают из дома, настроение у каждого испорчено на весь день.

Давайте проанализируем мысли Джуди, демонстрирующие нам 6 типичных и распространенных ловушек разума. Но заметьте, хотя мы и рассмотрим ловушки в определенном порядке, в действительности они возникают, как хотят: наши мысли перепрыгивают от одной ловушки к другой в соответствии с нашими «пристрастиями».

### *Ловушка 1:*

#### *отрицательные суждения о себе*

Джуди: «Я такая рассеянная. Я никогда не могу собраться вовремя. Всё вокруг меня разваливается. Полагаю, мне бесполезно ждать перемен. В любом случае, я — не повариха».

В основе этой ловушки лежит негативное мнение о себе, не подтвержденное фактами. На самом деле Джуди — вице-президент крупного банка в Бостоне. Очевидно, не рассеянность способствовала ее карьере. Джуди усугубляет свои трудности, заявляя, что никогда не вырвется из этого порочного круга. Подобно беспомощным пациентам Селигмана, она уверена, что ситуация никогда не изменится, это — уклад ее жизни. Однако всё на кухне у Джуди — кастрю-

ли, расставленные так, что их легко взять, утварь, аккуратно разложенная по полочкам над столом, — свидетельствует об организованности и аккуратности хозяйки. Вопреки ее мнению, объективно, ничего вокруг не разваливается. Разум Джуди сострепал отрицательное суждение о ее рассеянности, которое даже отдаленно не соответствует тому, как окружающие воспринимают эту женщину.

Когда вы не можете объяснить себе причину проблемы, проще всего решить, что вы ущербны, придумать какую-нибудь слабость. Отругав ребенка и сделав вывод: «Да, я никудышный родитель», вы не проясняете ситуацию. В таких утверждениях никогда нет и намека на ответ, *почему* вы так поступили или *как* вы поступили. Просто смакуется ваша «нехорошесть». Как факт принимается то, что вы виновны. Но как же быть с *ответственностью за понимание ситуации*? Ловушка 1 полностью отрицает ваши личные возможности и свободу выбора.

Люди, попадающие в эту первую ловушку разума, часто страдают из-за искаженного восприятия собственного тела. Стив Маурер, заместитель директора программы «Разум/тело», рассказывал о своей знакомой, считавшейся самой красивой женщиной в определенном социальном кругу. У нее был замечательный носик, почти как у Софи Лорен. Однажды она появилась в бинтах, объясняя это тем, что ей сделали операцию по выпрямлению носа. Всю жизнь она была уверена, что у нее уродливый нос, — суждение, абсолютно противоречащее истине.

Такой отрицательный, доведенный до абсурда подход может привести к булимии (обжорству), анорексии (голоданию) или даже к смерти. Нарушения питания в основном характерны для женского пола, хотя они часто встречаются (правда, в замаскирован-

ном виде) и у мужчин. Взять, к примеру, изможденного бегуна. Его растущее самосознание, к сожалению, становится источником нереальных требований к организму. Ежедневно для достижения физического совершенства создаются новые диеты, видеопрограммы, клубы здоровья. Моя коллега вернулась из 2-недельного отпуска похудевшей и утомленной. Сочувствуя ей, я отметила, что она сбросила несколько килограммов. К удивлению, она восприняла мою реплику как комплимент: «Спасибо, Джоан. Как говорится в нашем обществе, невозможно быть слишком богатым или слишком худым».

Не всех эта ловушка приводит к драматическим физическим изменениям. Однако мысли ее жертв устремляются по рельсам одного и того же пути — убеждения, во-первых, что ты плохой, а во-вторых, что никогда не станешь достаточно хорошим (достаточно хорошим *для чего?* Этот вопрос имеет тысячи ответов). Ловушка 1 может свести ваше самоуважение на нет.

### *Ловушка 2: социальные убеждения*

Джуди: «Джону не следовало так огрызаться. Когда я спалила гренки, мне захотелось опять залезть в постель и начать день заново. Я ждала от Джона любви и понимания. Ведь мужа и жены должны всегда поддерживать друг друга. Я считала, суть брака — в этом. Поразмыслив, прихожу к выводу, что наш брак не такой, каким должен быть».

*Должен* — ключевое слово, за которым стоят общественные силы. У каждого из нас свои представления о том, как должна быть устроена жизнь. Всем выгодны соглашения: стоять на красный свет светофора, помнить о 10 заповедях и не прибегать к оружию для разрешения споров. В повседневной жизни



мы используем слово *должен* и для выражения не-удовольствия, если не получаем желаемого. Джуди утверждает, что ее вовсе не волновали бы проблемы, будь у нее лояльный муж.

Кто-то, не уследив за гренками, мог бы остаться вполне счастливым, но Джуди лишила себя этой возможности. *«Я не могу быть счастлива, — говорит она, — пока не исполнятся мои условия».*

Широкий спектр настойчивых *«должен»*, направленных на окружающих, порождает еще большие страдания. *«Должен»* подразумевает, что вы — совершенны, а виноват кто-то другой. Едва ли можно винить Джона за то, что его первой реакцией стала самозащита. *«Пока Джон не будет вести себя как должно, в моем несчастье будет виноват он»* (полагает Джуди).

Вариант ловушки 2: Джуди могла бы направить свою злость против себя. *«Как я могла одновременно готовить завтрак и накладывать косметику; я должна была придумать что-то другое».* *«Должна»* еще глубже погружает нас в темные мысли о себе, в чувства, легко переходящие в гнев, что и произошло с Джуди и Джоном в то утро.

### *Ловушка 3: настаивая на своем*

Джуди: *«Кто выполняет в доме львиную долю работы? У Джона нет ни малейшего представления о том, что мне приходится делать, чтобы у нас было все в порядке. Он думает, будто он Мистер Внимательный, если предложил готовить завтраки через день. Великое дело. Теперь пусть сам себе готовит эти паршивые гренки».*

Беспомощность из ловушки 1 ведет к ловушке 2: в мыслительном монологе нашей героини появились признаки злости. Оказавшись в ловушке 3, Джуди

впадает в гнев и обращает его на Джона, отстаивая таким образом свою независимость в ситуации.

Подобный ход мыслей неизбежно влечет самоизоляцию. В тисках ловушки 3 вы абсолютно уверены в правоте собственного мнения и ничто не может заставить вас его изменить. Отстоять правоту любой ценой — поведение, характерное для подростков, естественный элемент процесса взросления. Подросток борется за свою индивидуальность, отделяя себя от родителей, иногда даже в форме бунта: «Мое ухо, и, если захочу, буду носить в нем булавку».

У взрослого такая настойчивость в отстаивании правоты сужает кругозор и возможность выбора до узкой полоски света, пробивающейся сквозь створки ставней. Когда мы с Джастином обсуждали покупку машины его теткой, разговор чуть не закончился на языке ловушки 3 — каждый мог спрятаться за уверенностью в своей правоте. Без осознания общение на этом бы и завершилось. Возможность выбора просто исчезла бы. Браки изживают себя и умирают, когда муж и жена приобретают привычку вести разговоры на языке ловушки 3. Полагаться на гнев и обвинения — путь не только к разрыву отношений, но и к антисоциальному поведению, выражающемуся в презрении к общественным правилам и законам, а иногда и в крайности, то есть преступлении.

Наш разговор с Джастином не зашел в тупик благодаря тому, что я узнала ловушку, взяла на себя ответственность и использовала взаимодействие как способ пробуждения осознания в каждом из нас. Никто не остался виноватым.

#### *Ловушка 4: рационализация*

Джуди: «Кажется, Джон чувствовал себя утром не очень отдохнувшим. Поэтому он и придирался ко

мне. Уверена, он всю ночь ворочался из-за своего больного локтя. Несомненно. Я знаю по себе, что, не выспавшись, я всё делаю шиворот-навыворот. Вероятно, Джон вечером извинится передо мной».

Рационализация, ловушка 4, — это процесс объяснения событий, удовлетворяющий нас интеллектуально, в соответствии с нашими представлениями. Мы часто придумываем чувства или даже образы других людей, а потом изумляемся, когда они ведут себя не так, как мы воображали. Никаких доказательств того, что Джон не выспался или мучился из-за своего больного локтя, у Джуди нет. Но поскольку утром состоялся неприятный разговор, она хотела найти веские причины такого поворота событий.

Подобно другим ловушкам, рационализация не находит подтверждения в реальной жизни. Отрывочные сведения, лежащие в основе рационализации, зачастую порождены нашим воображением. Мы приписываем другим людям собственные чувства и мотивы поступков. Но поскольку нет двух людей, думающих одинаково, эта стратегия порочна. Мы всегда можем интуитивно почувствовать, что попали в ловушку рационализации. Если бы Джуди поверила своим объяснениям, то смогла бы избавиться от мыслей об утренней ссоре. Но интуиция подсказывала, что дело не в больном локте Джона, и Джуди оставалась глубоко расстроенной. Когда мы находим какое-то довольно логичное *решение*, но разум и сердце никак не могут с ним примириться, значит, мы в ловушке 4.

### *Ловушка 5: разочарование*

Джуди спешит домой из банка пораньше, но потом вспоминает, что у Джона сегодня совещание на работе до половины восьмого. Она наливает себе



«мартини» и, усаживаясь в кресло, достает пачку сигарет, купленных по дороге домой. Джуди бросила курить 3 года назад, но считает: когда настроение на нуле, нет ничего лучше, чем выпить и покурить.

Джуди: «Я могла бы посмотреть правде в глаза. Наши отношения никогда не изменятся. Если мы так и не научились ладить за 7 лет супружества, то как можно думать о детях? Может быть, я просто не создана для брака? Может, нам следует развестись?»

Разочарование приходит на смену остальным ловушкам, когда они уже исчерпали себя. Мы пытались, так? Мы делали всё возможное, но то, что получилось, было недостаточно хорошо. Когда другие ловушки не устраивают нас, мы ищем временного успокоения — в алкоголе, сигарете, чашке кофе — в том, что якобы может уменьшить разочарование.

Джуди цедит «мартини», вспоминая всю историю замужества, свои контакты с другими мужчинами, пытается нарисовать картину собственной неполноценности, чтобы увериться в провале их с Джоном отношений.

Обратите внимание, Джуди выражает разочарование, убеждая себя в своей негодности (ловушка 1): «Я просто не создана для брака». (Другими словами, она не хороша для этого.)

Барахтаясь в самообвинениях и жалости, Джуди думает, что ей известно, почему она попала в подобную ситуацию — она недостаточно хороша, или Джон недостаточно хорош, или есть какая-то другая причина, — но ее объяснения не подтверждаются жизнью. Уверенность в том, что она знает ответ при абсолютном незнании, ставит Джуди в очень опасное положение, поскольку вопрос признается исчерпанным, прекращаются поиски ответа, который, возможно, помог бы найти верное решение.

### Ловушка 6: отчаяние

Джуди: «Джон оскорбляет меня — в этом несчастье моей жизни. Ничего, представится удобный случай, и я ему покажу. Меня, наверное, уволят за то, что я дала клиенту закрыть сегодня в банке такой большой счет. У меня болит спина, а голова просто разрывается на части. Вероятно, единственное, что мне сейчас поможет, это еще один стаканчик».

Алкоголизм, наркомания и другие формы саморазрушающего поведения, в том числе и самоубийство, являются типичными реакциями на отчаяние. Но в то же время отчаяние может стать поводом для пересмотра своей жизни. В мифологии всех культур существуют легенды о герое, который триумфально побеждает после сокрушительного поражения, падения или соприкосновения со смертью. В западной культуре есть, например, Феникс, возродившийся из пепла, есть и царь Эдип. Известный миф об Эдипе заканчивается тем, что у героя наступает слепота, которую он сам навлекает на себя. Но есть еще один вариант этого сюжета: мучения помогают Эдипу обрести сострадание к другим, в конце концов возвратить себе царство и вступить в сонм богов. Именно во втором варианте Эдип — архетип распятия и воскрешения, а не слуга непредсказуемой судьбы, сломленный чувством вины. Китайский иероглиф, обозначающий слово *кризис*, включает два компонента: *опасность* и *возможность*. Так в каждом обществе эта мысль находит свое выражение.

Джуди еще не дошла до точки крайнего разочарования в себе. Вероятно, алкоголю она предпочтет сон. Сон не решит ее проблем, но немного покоя, высвобождение из разрушительных цепей мыслей, скорее всего, лучшее решение в настоящий момент. Сон, как и медитация, позволяет избавиться на время от

навязчивых размышлений. Утром Джуди проснется отдохнувшей, к ней вернется трезвость ума. Чуть ниже мы рассмотрим некоторые способы самопомощи, которые могли бы выручить Джуди, расширить ее осознание и спасти от ловушек разума.

## Три уровня понимания

### *Уровень 1: разум новичка*

Джуди: «Ну и сумасшедший день! Не знаю, с чего начались наши размолвки и почему они так выбивают меня из колеи. Вы можете подумать, что у меня есть ответы на эти вопросы. Ничего подобного. Мне известно только то, что ссоримся мы всё чаще. И я на самом деле не понимаю почему. В чем же дело?»

Понимание начинается с допущения факта незнания. По этому поводу мне хочется рассказать следующую притчу об университетском профессоре. Его волновала слава одного старого монаха, почитаемого за мудрость, и ученый решил нанести визит старцу. Монах пригласил профессора в свой храм, усадил на удобные мягкие подушки.

«Не желаете ли вы чаю?» — спросил монах профессора, подавая ему чашку. Профессор кивнул и взял чашку. Монах принялся наливать чай из тяжелого железного чайника. Уровень жидкости в чашке быстро поднимался, и когда до края оставалось совсем немного, профессор выразительно посмотрел на монаха. Но тот продолжал наливать чай. Напиток наполнил чашку до краев и стал выливаться, но монах не останавливался.

Профессор вскочил и уронил чашку: «Что вы делаете?»

Монах помолчал, наклонился, поднял чашку, налил в нее чай и протянул профессору. «Эта чашка



подобна вашему разуму. Вы не можете услышать ничего нового, потому что он уже наполнен».

Пока мы уверены, что нам известны причины собственных страданий (что само по себе является доказательством обратного), мы подобны профессору. Не освободившись от старых догм, мы не в состоянии открыться ничему новому. Джуди совершает первый шаг на пути к пониманию, когда признаёт неверность сделанных ранее выводов. Искренне полагая, что не знаем причины размолвки, мы помогаем себе избавиться от хитроумных объяснений, отрицательных убеждений и чувства вины, повышаем восприимчивость к неисследованным возможностям.

Сузуки Роши, великий мыслитель Дзен, объясняет это так: «Разум новичка предлагает бесчисленное множество вариантов, разум знатока — лишь немногое». Сузуки Роши призывал своих учеников с любовью относиться к той гибкости, которую они приносят в медитацию как новички, к открытости, доступной им лишь в том случае, если они признают, что не знают всего. Если вы хотите покончить со страданиями, подойдите к своей проблеме с пустой чашкой и с разумом новичка.

## *Уровень 2:*

### *принятие ответственности на себя*

Джуди: «Интересно, не мое ли поведение стало причиной злости Джона? Я в последнее время заметила, что ссорам с Джоном всегда предшествует мое плохое настроение».

Не пытаясь обвинить себя, Джуди допускает, что в основе семейных неурядиц лежит ее собственное поведение. Она замечает связь между гневом Джона и сомнениями в самой себе. Подобный подход к проблеме возможен лишь в том случае, если вы оставите свои

прежние суждения. Правда открывается, только когда вы готовы ее увидеть. Принятие на себя ответственности за собственное поведение вовсе не самообвинение, оно подразумевает веру в способность к изменениям, к преодолению негативных ловушек разума.

Кроме того, размышляя, а не обвиняя, Джуди автоматически снижает эмоциональный накал стычек с мужем. Она способна обсуждать свои наблюдения с Джоном и заручиться его поддержкой. Супругам, конечно, еще очень далеко до полного понимания, но они имеют возможность приобрести осознание, попытаться играть роль не жертв, а наблюдателей. Джуди и Джон, если им не удастся сохранить новый подход — осознанно обдумывать и открыто обсуждать мысли, — могут обратиться за помощью к специалистам по семейной терапии. Возможно, самое главное их открытие выйдет далеко за рамки настоящих трудностей; у них есть шанс отказаться от стереотипа семейных отношений — они способны измениться.

### *Уровень 3: мудрость*

Понимание — динамический процесс. Он требует большой работы. Никому не под силу освободиться от привычек, сформированных в течение жизни, без настойчивой и упорной борьбы.

Я представляю трехуровневую модель понимания, чтобы вы почувствовали направление движения, но поскольку каждый новый уровень строится на основании предыдущего, чтобы справиться с внутренним или внешним конфликтом, в первую очередь необходимо чувствовать перспективу. Поэтому, говоря на языке психологии, нужно расчистить скопления своих убеждений на первом уровне. Следующий этап подготовит к новым открытиям. Если вы готовы взять на себя ответственность за собственные поступки,

значит, вы готовы к переменам. Третий уровень представляет собой синтез спокойствия и свободы от обвинений. Мудрость отличается от рационализации, она приносит успокоение. Однажды поняв, что цель — не обвинения, а изменения, вы привлечете на свою сторону разум.

Джуди, пройдя первые два уровня, анализирует ситуацию с новой позиции, не позволяет старым взглядам вторгаться в обновленные размышления. Обратите внимание на различие между ее нынешним подходом и старыми выводами, сделанными на основе ловушек разума. Наконец у нее появляется реальный шанс решить проблемы.

«Я заметила, что Джон злится, когда я обвиняю его в своих трудностях. Я поздно встала и точно знала, что не успею вовремя приготовить завтрак, одеться, собраться и попасть на удобный электропоезд. Я хотела, чтобы Джон помог мне приготовить завтрак, причем сделал бы это сам, без моей просьбы. А когда этого не произошло, я затянула старую песню о том, что он меня не любит и не поддерживает. Сгоревшие гренки усугубили ситуацию. Затем в спешке я бросила пару реплик о своей загруженности по утрам — всё для того, чтобы вызвать у мужа чувство вины. Что за ерунда! Ничего удивительного, что Джон рассердился на меня. Естественно, он не будет молчать, когда я пытаюсь его опорочить. Кажется, это стало моей дурной привычкой. Следует научиться просить у него помощи, а не устраивать сцены. Нельзя рассчитывать на то, что он научится читать мои мысли».

### *Советы читателю*

#### **ОСТОРОЖНО!!!**

Самая большая опасность подстерегает, если вы уверены в том, что думаете как все. Не следует ана-



лизировать ловушки других людей. Наверняка при этом вы попадете в ловушку 3 и вызовете отрицательные эмоции. Попытки анализировать мысли других людей всегда проваливаются из-за нехватки данных. Легко поверить своим предположениям, если полагать, что мышление у всех одинаковое. Но это не так. *Вы можете нести ответственность только за свой мыслительный процесс.*

На следующей неделе выберите три случая, похожие на ситуацию Джуди. Обдумайте их, запишите свои мысли. Найдите ловушки. Их последовательность может быть любой. Не пытайтесь расположить ловушки по номерам. Просто осознайте мысли, по мере того как они всплывают, попытайтесь осмыслить свой внутренний диалог и подсознательные представления — истинную причину страданий. Сначала этот процесс может оказаться болезненным, однако гораздо большую боль вы испытываете из-за отсутствия осознания. Только оно дает выбор, необходимый для обретения свободы.

Анализируя мысли в течение целого дня, вы можете обнаружить, что разум то и дело возвращается к любимой ловушке. Я уже говорила, что моя любимая ловушка — третья: «настаивать на своем». Всегда, желая доказать свою правоту, я сталкиваюсь с трудностями. На этом этапе некоторые позитивные утверждения могут оказать неоценимую помощь. Всякий раз, попав в третью ловушку, я задаю себе вопрос: «Что важнее: быть правой или быть счастливой?» Это поддерживает процесс осознания и ослабляет напряжение сетей моего разума. Предлагаю вам некоторые вопросы и утверждения, которые помогают выбраться из любой ловушки, но вам следует придумать и собственные ключевые фразы — противоядие негативному мышлению. Чем больше смысла вы вло-

жите в эти фразы, тем эффективнее они окажутся при восстановлении душевного равновесия.

- Я не знаю. (Используйте эту фразу всякий раз, попадая в ловушку разума.)
- Что важнее: моя правота или счастье?
- Действительно ли стоит так думать — чувствовать — поступать?
- Могу ли я придать этой ситуации созидательный характер?
- Давай выкинем этот банан!
- Вместо этого я мог бы выбрать мир. (Как у Ямпольского.)
- Твоя воля, не моя, пусть будет так.
- Как поступил бы в этой ситуации *Икс* (Иисус, Будда, учитель или герой, имеющий для вас значение)?

Шаг Джуди на пути осознания и понимания — это всего лишь первый шаг. Ни я, ни любой другой психотерапевт не способны избавить вас от страданий. Ловушки разума, уровни осознания — всего лишь одна из тысяч потенциальных возможностей развития осознания. Стереотипы мышления обладают невероятным могуществом. Люди учатся с помощью ассоциаций и повторений, поэтому невероятно трудно обесценить старые убеждения и привычные способы реагирования, формирующиеся в течение всей жизни. Старые убеждения подобны руслу реки. Вы можете построить плотину и изменить направление ее течения, но неожиданный ливень легко справится с преградой и вернет реку в старое русло.

Начните анализ своего разума с мелких ассоциативных расстройств в жизни. Работая над ними, вы постепенно научитесь сопротивляться напору серьезных неурядиц.

## 6

РЕФРЕЙМИНГ  
И СОЗИДАТЕЛЬНОЕ  
ВООБРАЖЕНИЕ

Часто мы смотрим на мир, не выходя за рамки своих представлений, составляющих для нас суть вещей. Совокупность одних и тех же фактов в глазах разных людей выглядит по-разному. 32-летняя Рода, инженер-программист, обратилась в нашу клинику «Разум/тело» с проблемой. За последние 3 года она четыре раза сменила место работы. Причиной такой страсти к перемене мест она считала мужчину-руководителя, который либо ненавидел женщин, либо всячески мешал им. Но дело оказалось не столько в мужчинах, сколько в «очках», сквозь которые смотрела на мир Рода.

Суть ее проблем крылась в воспитании. Отец, умерший, когда девочке было 14 лет, происходил из большой семьи, где существовал культ мужчины. У него было пять братьев. Но судьба распорядилась так, что в его собственной семье родились три дочери. С рождением каждой из них в нем нарастало разочарование. Этот несчастный мужчина совершенно не воспринимал дочерей. В детском возрасте Рода не раз загадывала желание, чтобы отец умер. Когда это произошло на самом деле, она, как и большинство детей, сочла себя виновной в смерти отца. Всякий раз, вспоминая его, Рода испытывала гнев и разочарование, смешанные с виной. Переноса свои убеждения об отце на всех мужчин, Рода и в школе, и на работе в отношениях с ними терпела фиаско.



Когда Рода впервые появилась в клинике, она и мысли не допускала, что причина трудностей лежит в ее собственном восприятии противоположного пола. Она считала себя феминисткой, знающей цену мужчинам. Но это не соответствовало истине. Чтобы измениться, ей нужно было рефреймировать ситуацию.

## Упражнение на рефрейминг

Возьмите карандаш и лист бумаги и решите следующую головоломку.



Она называется загадкой девяти точек. Правила таковы:

1. Соедините все 9 точек четырьмя прямыми непрерывными линиями.
2. Нельзя отрывать карандаш от бумаги и прерывать линию.

Подумайте над головоломкой несколько минут, прежде чем будете читать дальше.

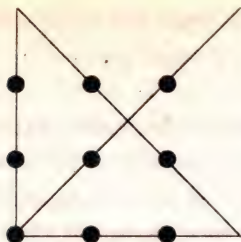
Если вы не находите решения, значит, вы такой же, как и большинство людей. Вот подсказка: *не за цикливайтесь на точках*. Присмотритесь к форме фигуры, которая у вас получается по ходу решения задачи. Квадрат, не так ли? Именно в этом стереотипе заключается ваша ошибка.

Подумайте еще раз, прежде чем продолжить чтение.

Если вы нашли решение, поздравляю! Если нет, то переверните страницу, и вы увидите пример решения головоломки. В жизни редко встречаются люди, способные даже после подсказки справиться с этим заданием. Нужно просто выйти из границ квадрата.

Решение придет лишь в том случае, если вы распознали стереотип и вышли из него. Так и у Роды, сдвиги к позитивному наметились, когда она распознала стереотип и попыталась выйти из его рамок.

Ричард Бэндлер и Джон Гриндер, основатели нейролингвистического программирования (НЛП) — научного метода, помогающего людям рефреймировать убеждения, — рассказали об одной женщине, которая сводила с ума членов семьи навязчивой тягой к чистоте. Она постоянно чистила пылесосом ковер, и ее очень расстраивало, когда кто-нибудь наступал на него. Бэндлер и Гриндер помогли женщине, вызвав у нее реакцию релаксации, при которой психические связи стали более гибкими и возникли новые ассоциации. Когда женщина пребывала в этом состоянии, ученые предложили ей вообразить, чем станет ее дом, когда там некому будет ходить по ковру. Ни любящего мужа, ни обожающих ее детей. Только чистый ковер. Женщина связала чистоту ковра с одиночеством, в результате у нее родились новые ассоциации, новые убеждения. Она с восторгом представила, как ее близкие возвращаются в дом и расхаживают по ее бесценному ковру!



## Рефрейминг в повседневной жизни

Каждый из нас не раз прибегал к рефреймингу, даже не осознавая этого. Я вспоминаю, как ученицей старших классов подрабатывала, присматривая за детьми. Однажды мне пришлось сидеть с шестилетним мальчиком по имени Марк. Его мать, уходя из дома, сообщила, что Марк часто не слушается «нянек» и отказывается ложиться спать. Она посоветовала мне играть с ним в комнате на полу до тех пор, пока он сам не уснет на ковре.

Приблизительно через полчаса после ухода родителей я сказала Марку, что пора укладываться спать. Он едва взглянул на меня и, продолжая игру, сквозь зубы злобно процедил: «Ты глупая, я тебя ненавижу. Я не пойду спать, и ты не сможешь меня заставить».

Меня поразила враждебность ребенка. Чтобы не дать воли чувствам, я прибегла к приему своего старшего брата Алана, который тот часто использовал со мной в детстве. Я выбрала форму «оскорбления». «Кажется, ты очень медлительный, — заявила я Марку. — Уверена, в своем классе ты самый медлительный мальчик на уроках физкультуры».

Марк наострил уши и внимательно посмотрел на меня. Он был просто взбешен и завизжал: «Нет!»

«А вот и да», — произнесла я спокойно.

«Нет!» — взвыл ребенок.



«Неужели? Докажи. Спорим, ты не успеешь даже надеть пижаму, прежде чем я досчитаю до тридцати».

Марк метнулся как молния. На счет 28 он был готов.

Я не проявила никаких эмоций. «Неплохо, но я не уверена, что ты успеешь умыться, пока я досчитаю до шестидесяти». Мальчик пулей полетел в ванную и на счет 47 вернулся, сияя чистотой и улыбкой.

Я смягчилась. «Ну, совсем неплохо. Ты, оказывается, проворнее, чем я думала. Ладно, если ты успеешь сложить свою одежду и залезть в постель, пока я досчитаю до сорока, я прочту тебе сказку».

После этого мы с Марком стали друзьями. Моя маленькая игра была рефреймингом в действии, хотя я тогда этого не осознавала. Я целиком завладела вниманием Марка, раздражила его «сварливость» и поставила под сомнение его спортивные успехи. Первый шаг в рефрейминге — это признание и понимание чужой или своей точки зрения. Когда я переключила дух противоречия в Марке на укладывание в постель, извлекая выгоду из его энергии, я позволила ему бороться с собой по ходу всего процесса. Энергия сопротивления была направлена в другое русло. Есть подобный прием в военном искусстве, когда перевес сил противника можно использовать себе во благо. В системе рефрейминга вашим противником часто является собственный стереотип.

## Преграды на пути рефрейминга

Первым делом в процессе рефрейминга следует выявить непродуктивный стереотип. В этом — основа. Некоторые формы привязанности к стереотипам носят скрытый характер, например уверенность в правильности собственного мнения, мешающая объектив-

но взглянуть на вещи. Вспомните, как ваш коллега, к примеру, расценивает иглоукалывание. Не правда ли, он опирается на стереотип «гипноз и прочая чертовщина»? Иные стереотипы носят еще более выраженный характер, вспомните хотя бы проблему Роды или патологическое стремление к чистоте женщины из рассказа Бэндлера и Гриндера. Болезнь часто тоже является неощутимой ловушкой, потому что, во-первых, она вызывает жалость к самому себе и уносит созидательные силы, а во-вторых, служит бессознательным способом удовлетворения некоторых потребностей — вторичных выгод (о них уже говорилось).

Мигрени, которыми я когда-то страдала, — великолепный пример вторичных выгод. Трудно поверить, что жизнь с постоянной болью и непредсказуемостью может приносить какие-то скрытые выгоды, но, как правило, любое хроническое заболевание сопровождается ими. Моя жизнь была борьбой за получение титула Мисс Совершенство. Я должна была стать лучшей ученицей в классе, почувствовать себя известной. Без постоянного признания моих достижений я ощущала опустошенность и всегда искала способ отличиться. Конечно, существовало множество занятий, к которым у меня не было никаких способностей, но я принуждала себя к достижению успеха во всем, что мне было доступно. Это поведение имеет как свои плюсы (ведет к росту), так и минусы — вызывает стресс и переживания по поводу неудач. Мой внутренний образ полностью зависел от результатов на пути к совершенству. Какая ловушка! Несомненно, нужен был выход, и для меня спасением стали мигрени.

Однажды, когда я училась в старших классах, я вернулась домой и заперлась у себя в комнате. На меня все дела навалились одновременно. Учитель



французского языка куда-то на неделю уехал по делам и поручил мне вести его уроки. Предстоял школьный спектакль на фестивале штата, в котором я играла одну из главных ролей. Как победительницу школьной олимпиады по физике меня послали на финальный тур олимпиады штата. Кроме того, это было время размолвок с кавалером.

Моя реакция на эти затруднения проявлялась как обвинение всех и вся. Я не могла уразуметь, что сама поставила себя в столь затруднительное положение, хотя это было очевидно. Единственным способом продемонстрировать всем, как они меня замучили, были головные боли. Четыре дня они меня не отпускали. Ясно, что я не могла бы вести подобный образ жизни, не обзаведясь предохранительным клапаном — болезнью, чтобы выпускать пар. Без нее я просто взорвалась бы. Чтобы избавиться от мигреней, мне нужно было осознать потребность во времени и пространстве лично для себя, понять, что чувство собственного достоинства не зависит от достигнутых успехов. Медитация стала еще одним предохранительным клапаном, она пришла на смену головной боли и помогла понять, насколько глубоко я увязла в стереотипах.

Личный опыт помогает мне распознать подобное поведение пациентов. Несколько лет назад в группу «Разум/тело» пришел молодой человек по имени Брюс. При первой же встрече он пожаловался на хронические боли, заставляющие его жить с родителями и работать на должности, которая значительно ниже его способностей. Кроме того, он избегал девушек. Брюс признался, что готов на всё, только бы избавиться от болей. Оказалось, он принадлежит к редкому типу людей, обладающих врожденными способностями к медитации. Через несколько недель он



уже достаточно хорошо концентрировал свое внимание, затем научился правильно дышать и ликвидировать спазмы. На седьмой неделе он в отчаянии пришел в клинику «Разум/тело». Когда кто-то из нас спросил, страдает ли он по-прежнему от болей, Брюс расплакался и сказал: «В том-то все и дело. Последние две недели я практически ни разу не испытывал боли. И теперь не знаю, чем мне заняться. Мне 27 лет, но я провел их в родительском доме. Я не умею обращаться с женщинами. Вероятно, мне следовало бы вернуться на прежнюю работу в школу, но я боюсь. Я не умею жить по-другому. Мне кажется, я хочу, чтобы боли вновь вернулись ко мне».

Члены группы были поражены. Брюс исцелился от физического недуга, но столкнулся с душевной болью и неуверенностью, которые раньше прятались за болезнью. Брюсу помогли сеансы психотерапии, лишь с помощью осознания он понял причины страхов и наконец сознательно избавился от боли. Грусть и тоска, затаившиеся под слоем боли, зародились, когда из дома ушел отец мальчика, а ему в ту пору было 5 лет. Затем, когда Брюсу исполнилось 8 лет, в доме появился отчим, холодный и равнодушный человек. И обиды Брюса спрятались так глубоко, что буквально разрушали организм изнутри.

Эта история доказывает, как важно распознать выгоды от хронических недугов: внимание окружающих, безопасность, уважительная причина стагнации, прикрытие истинных чувств. Они являются мощными подсознательными зацепками. Если вы хотите избавиться от заболевания, важно поговорить об этом с членами семьи, поскольку ваш образ жизни напрямую связан с их поведением. Иногда близким тоже выгодна ваша болезнь. Возможно, ухаживая за вами, они добиваются уважения или испытывают удовлет-

ворение, играя роль опекунов. Семейная терапия часто оказывается очень эффективной при выявлении непродуктивных стереотипов, затрудняющих ваш отказ от болезни.

Не забывайте: если в семье меняется хотя бы один человек, — меняются все. Возможно, вы сами готовы к изменениям, но сдвиг на эмоциональном уровне может врасплох застать ваших близких. Если вы всё-таки к нему готовы, учтите — сделать это будет нелегко. В процессе освобождения от хронического недуга всегда вскрываются отжившие стереотипы, от которых ввиду привычности трудно отказаться. Рене Магритт, выдающийся бельгийский художник, изображал на своих картинах человеческий разум. На одной из них запечатлен мужчина, сидящий на взморе. На месте грудной клетки — обычная клетка с открытой дверцей. Одна птица сидит внутри, другая выглядывает в открытую дверцу. Но ни одна из птиц не рискует покинуть безопасную клетку, чтобы обрести свободу. Такова сила старых стереотипов. Чтобы избавиться от них, нужно огромное мужество.

## Искусство рефрейминга

Подобно любой методике, рефрейминг способен открыть нам глаза на определенные вещи или окончательно запутать нас, усугубить проблемы. У меня была подруга, которой удавалось рефреймировать любую ситуацию, когда окружающие считали ее неправой. По ее мнению, причина заключалась в *их* зависимости или *их* неправильном восприятии, но только не в ней. Рефрейминг в данном случае усугублял застой, но никак не служил росту. В лучшем случае рефрейминг обращается к нашему мозгу и открывает пути освобождения от старых ассоциаций,

благодаря чему мы обновляемся. Далее я предлагаю различные приемы рефрейминга, ведущие к росту личности в том случае, если ваш разум открыт переменам.

### *Юмор*

Юмор — это естественная реакция на внезапный сдвиг в стереотипе. Резкое изменение заставляет ослабить старую «хватку» и открыться новому пониманию. Физиологическим результатом этого является симфония добрых чувств.

Мой сын Джастин занимается рефреймингом непрестанно — его шуткам и каламбурам нет конца. Когда ему исполнилось 3 года, мы жили вместе с моими родителями. Однажды ночью все проснулись от звуков сирен машин скорой помощи и пожарных, которые ужасно напугали мою мать. Джастин нашелся: «Бабушка, не бойся. Это просто Сирена и Гарфункель». Раздался взрыв хохота, гнетущая обстановка разрядилась и помогла моей матери освободиться от стереотипа. Всякий раз, когда я слышу вой сирен, я вспоминаю этот случай.

Еще я навсегда запомнила веселый рассказ Стива Маурера как великолепный пример рефрейминга. Речь в нем идет об Иисусе и Моисее, решивших сыграть партию в гольф. Иисус собирается положить мяч в «длинную» лунку, отстоящую на 420 ярдов (384 м). Из сумки он достает клюшку с железной головкой. Моисей с сомнением качает головой:

«Послушай, Иисус, это ведь «длинная» лунка. У тебя ничего не получится с этой клюшкой, возьми лучше клюшку-драйвер».

Иисус улыбается и отвечает: «У Арнольда Палмера вышло». Затем сильно ударяет по мячу, и тот падает в воду. Моисей, прощая друга, великодушно



предлагает вернуть мячик и сделать еще одну попытку. Он подходит к водоему, заставляет воду расступиться и поднимает мячик со дна. Иисус вновь берет в руки клюшку с железной головкой.

Моисей взывает: «Иисус, ты же уже испробовал эту клюшку. Поверь мне, такая лунка слишком далека для нее. Возьми клюшку-драйвер».

Иисус терпеливо выслушивает Моисея и вновь подходит к мячу. «У Арнольда Палмера вышло», — повторяет он и лупит изо всех сил. Мяч взмывает, летит какое-то расстояние и вновь плюхается в воду. На этот раз Иисус сам отправляется за мячом и достает его. Тем временем четверка других игроков с удивлением наблюдает за происходящим.

«Он что, думает, что он Иисус Христос?» — спрашивает один из них.

«Нет, — отвечает Моисей со вздохом. — К сожалению, он думает, что он Арнольд Палмер».

Как часто мы уподобляемся Иисусу в этой истории. Хотя наше внутреннее «Я» служит неиссякаемым источником вдохновения, созидательности и любви, мы нередко вместо этого поддаемся ограничениям эго.

### *Ключевые фразы*

В предыдущей главе мы уже останавливались на ключевых фразах, нейтрализующих ловушки разума. Использование такого рода утверждений постепенно разрушает старые, въевшиеся в плоть и кровь стереотипы, заменяя их новым пониманием и свежими взглядами.

Ключевыми фразами можно пользоваться не только в течение дня с целью противостояния стереотипному поведению, но и в тех ситуациях, когда открывается доступ к бессознательной части разума. Дос-

туп к бессознательному наиболее открыт в моменты засыпания и пробуждения. Вы можете придумать пару ключевых фраз и повторять их каждый день в эти моменты. Необходимо лишь придать этим фразам утвердительную форму, поскольку сознание, как правило, не воспринимает отрицание. Например, выражение «Я не буду злиться на свою жену (мужа)» напоминает о том, что вы злитесь. Лучше сказать: «Я люблю свою жену (мужа), понимаю ее и сопереживаю ей с каждым днем все больше». Вместо «Я сброшу пару килограммов» лучше говорить «С каждым днем я становлюсь стройнее».

Обратите внимание на свои мысли в момент пробуждения. Если вы начинаете день с отрицательных фраз — внутренних стенаний о том, что вам предстоит сегодня сделать, или о том, что чего-то не хватает (денег, любви), значит, разум уже настроен негативно. Постарайтесь победить этот негативизм позитивными мыслями. Например: «У меня огромное количество энергии, чтобы переделать все, что попадется сегодня под руку».

Еще одну возможность доступа к бессознательной части разума предоставляет нам медитация. При этом процесс идет в двух направлениях: можно ввести новые взгляды, но в то же время выйдут на поверхность вытесненные в бессознательное представления и старые утверждения. Когда защитные силы эго отдыхают, а судья временно покидает свой пост, могут всплыть давно забытые душевные травмы. Многие пациенты испытали это. Такой процесс вызывает сначала психологический дискомфорт, поскольку разум уже приложил старания, чтобы подавить травмирующие воспоминания. Но это лишь временное явление — осознанные воспоминания жалят не так больно, как вытесненные на задворки подсознания.

Вместе с пробуждением старых драконов памяти во время медитации появляется возможность ввести в подсознание новые программы. Заключительная фаза медитации — удобный момент для повторения ключевых фраз, а также отличное время для размышлений, когда вы подали себе новую идею и просто ожидаете, что из этого выйдет. Бессознательное — это хранилище мудрости вашего опыта, способной пролить свет на многие вещи и помочь шире взглянуть на них.

### *Гипноз*

Многие люди не совсем правильно представляют себе, что такое гипноз. Гипноз — это не более чем фиксация внимания, приводящая (как в процессе медитации) к появлению новых убеждений. Доктор Герберт Бенсон и его коллеги показали, что процесс погружения в гипноз зачастую представляет собой просто определенный способ дыхания или релаксационную технику, которая вызывает физиологические изменения по типу реакции релаксации. Вторая стадия гипноза, следующая за реакцией релаксации, настраивает мозг на восприятие — это фаза внушения. При гипнотическом внушении возможна корректировка взглядов и убеждений, что впоследствии позволяет по-новому интерпретировать реальность.

В жизни много примеров гипноза. Когда вы устанавливаете с кем-либо контакт в процессе беседы, вы полностью овладеваете вниманием этого человека и он становится абсолютно открытым ко всему сказанному вами. В этом основа успешного общения. В этом же и основа гипноза.

Кстати, хорошие ораторы обладают гипнотическими способностями. Для привлечения внимания они используют жесты и модуляции голоса. Известно, что когда внимание сосредоточено на «гипнотизере»,



понижение голоса легко помогает проникновению в бессознательное.

Гипноз — это часть любых видов человеческого общения. История об укладывании мальчика Марка в постель — прекрасный пример непрямого внушения (гипноза); правда, в нем не было формального введения в транс — я лишь фиксировала внимание ребенка, высказав сомнения по поводу его проворности.

### Сны

Сны — это окно в мир бессознательного. Поскольку во время сна судья покидает свой пост, в сознание проникают сведения, не подвергающиеся цензуре. Многие из нас могут вспомнить очень яркие сны, приснившиеся однажды или повторявшиеся несколько раз. И хотя мы часто не понимаем снов, мы ищем в них значимость. Разгадывание снов может явиться препятствием на пути осознания и последующего рефрейминга. Сны часто представляют собой попытку бессознательного начать процесс исцеления. Рассмотрим следующий пример.

Джанин, женщина тридцати с лишним лет, рассказывала, что в детстве она с криком просыпалась от одного и того же сна. Прошло 25 лет, но она не забыла ни одной детали тех кошмаров. Джанин и отец — на берегу озера. На противоположном берегу стоит одинокая девочка ее возраста и плачет. Отец вручает Джанин пакет, наказывая ей переплыть озеро и отдать пакет другой девочке. Всем известно, что в озере живет огромная змея. Джанин боится войти в воду, но отец настаивает. Каждую ночь она пускается вплавь через озеро, а на полпути над ней с ревом вздымается гигантская змея. Джанин просыпается в ужасе и в слезах.

Я помогла женщине с помощью реакции релаксации рефреймировать этот сон, придать ему новое значение. Она сконцентрировалась на дыхании и затем начала последовательно «прокручивать» сон. В состоянии релаксации и в безопасной обстановке ей удалось досмотреть сон до конца, не прерывая его в привычном месте. Я попросила Джанин подключить силу воображения. Девочка все-таки переплыла через озеро, оставив змею позади, и вручила пакет ребенку на другом берегу. В нем оказались игрушки, еда, золотые монетки и синий бархатный мешочек с надписью «Любовь». Джанин и девочка обнялись. Обе были счастливы. Затем я попросила Джанин вернуться обратно на свой берег. С небольшой моей поддержкой Джанин опять прыгнула в воду и снова встретила змею. Но на этот раз змея оказалась добрым драконом, который подхватил девочку, посадил к себе на спину и прокатил по всему озеру. Отец был очень горд своей дочкой. Он обнял ее, погладил по голове и признался, что очень боялся, когда посылал дочь через озеро, но он должен был это сделать, такова его роль. Отец хотел помочь Джанин лицом к лицу встретиться со своими глубокими страхами, чтобы освободиться и открыть свой потенциал.

Этот сон наяву помог женщине рефреймировать отношения с отцом. Он был строгим человеком, и Джанин обижалась, что ему трудно угодить. Раньше в настойчивости и строгости отца она видела лишь желание унижить ее, теперь же Джанин открыла для себя, что его требовательность помогла ей стать личностью. Джанин избавилась от затаенной неприязни к отцу, которую питала всю жизнь. Она прекратила автоматически защищаться от его реплик, и впервые в жизни у них с отцом установились теплые отношения. Безусловно, в образе девочки на другом берегу

была сама Джанин. Готовность победить страх и переплыть озеро были вознаграждены, на другом берегу она нашла подарки отца. Джанин оказалась и доставщиком, и получателем этих подарков. И хотя многие люди способны проделать такую работу над снами самостоятельно, все-таки большинство нуждается в помощи психотерапевта.

### *Созидательность*

Бессознательный разум — это хранилище мудрости, которая является основой созидательности. Сны и грезы уже давно ассоциируются с созидательными открытиями. Созидательность нуждается в соблюдении ряда условий. Во-первых, вы должны владеть определенной информацией касательно вашей проблемы. Если решение не возникает само собой, можете с уверенностью заключить, что стали пленником существующего стереотипа. Прорыву зачастую предшествует период освобождения от штампа. Исследовательская работа — это синтез кропотливого труда над решением проблемы и созидательности. У меня в кабинете на стене висит плакат, на котором изображены двое ученых, стоящих перед доской. Один из них объясняет другому длинное уравнение, в центре которого есть пробел. В дальнем правом углу доски представлено решение. Указывая на пробел, ученый говорит: «И тут произошло чудо».

Как происходят чудеса? Независимо от того, является ли вдохновение Божьим даром, новой интерпретацией запасов бессознательной части разума или тем и другим одновременно, существуют определенные техники, вызывающие вдохновение.

Созидательность подразумевает необходимость завызывать глаза судьбе. На первом этапе созидательного процесса следует полностью освободиться от запре-



тов. И лишь потом, когда идеи обретут форму, у вас будет достаточно времени подвергнуть их критике.

Иногда таланты, спрятанные в бессознательной части разума, кажется, всплывают сами по себе. Так, Джейн Робертс рассказывала, что строки ее книги *«Материал Сифа»* выходили из-под ее пера сами собой, автоматически. Писательница не ощущала того, что она пишет книгу. Так же появилась и книга *«Курс чудес»*, вдохновенный христианский труд психологов Уильяма Тетфорда и Хелен Шукман. Чтобы добиться такой созидательности, независимо от ее источника, нужно освободиться.

Освобождение, возникающее в процессе медитации или сна, можно использовать для стимуляции созидательности. Перед тем как уснуть или закончить сеанс медитации, опишите простым и понятным языком стоящую перед вами проблему. Вопрос типа «Почему все так подло со мной поступают?», вероятно, не принесет ничего, кроме обычной мыслительной жвачки. Будьте точны. Формулируйте вопрос примерно так: «Как мне улучшить отношения с \_\_\_\_?». Если в течение нескольких дней не получите ответа, обратите внимание на формулировку вопроса. Возможно, именно здесь прячется один из ваших стереотипов.

### *Созидательное воображение*

Когда у Мильтона Эриксона, известного впоследствии психиатра, в подростковом возрасте развился паралич на почве полиомиелита, службы реабилитации еще не существовало. Долгое время он просидел на веранде своего дома, наблюдая за течением жизни. Вместо того чтобы предаться жалости к самому себе, Эриксон использовал паралич как время для сосредоточенного наблюдения за тонкостями телодвижений, колебаниями голоса, для поиска скрытого смысла слов.

Однажды родители ушли и оставили юношу одного в кресле-качалке. К сожалению, кресло стояло слишком далеко от окна. Эриксон сидел и размышлял, как добраться до окна, и вдруг обнаружил, что кресло стало медленно раскачиваться в такт его мыслям. Чем сильнее тянуло его к окну, тем сильнее раскачивалось кресло. Так с помощью воображения раскачивая кресло, будущий ученый смог добраться до цели! Этот случай положил начало эксперименту: Эриксон очень живо представлял различные движения, которые помогли ему оправиться от паралича. Именно острая наблюдательность психиатра стала теоретической основой разработанного им впоследствии метода медицинского гипноза и рефрейминга.

Явление возникновения мышечных движений под влиянием чисто умственного представления физической деятельности хорошо известно. Многие спортсмены прибегают к этому феномену для тренировки. Советские спортсмены использовали силу воображения для повышения соревновательного задора. Чем яснее мы воображаем какую-нибудь ситуацию, тем сильнее она запечатлевается в голове. В старой литературе о медитации не раз говорилось, что разум приобретает форму того, о чем он привык думать.

Психиатр из Гарварда, Стивен Лок, обычно предлагает пациентам следующее упражнение. Сделайте глубокий вдох, затем три выдоха, считая от 3 до 1. Далее представьте, что вы находитесь дома на кухне. Подойдите к холодильнику и найдите там большой желтый лимон. Возьмите фрукт в руку и почувствуйте его массу на своей ладони. Вы видите у плода закругленный конец, где был цветок, и плоский конец, где располагался стебель. Прощупайте пальцами каждую ямочку на его восковой поверхности. Поцарапайте ногтем его кожуру и ощутите запах,



вдохните аромат лимона, почувствуйте липкий сок у себя между пальцами. Теперь положите лимон на стол и возьмите нож. Разрежьте лимон и лизните появившийся сок.

Вы заметили какие-нибудь физиологические реакции по ходу чтения этого упражнения с лимоном? У большинства людей появляется «кислая» гримаса и обильное слюноотделение, как будто они в действительности лизнули лимон. Дело в том, что организм не способен чувствовать разницу между тем, что происходит на самом деле, и тем, что вы представляете. Неудивительно, что в организме накапливается огромное напряжение, когда вы сосредоточены на своих негативных фантазиях, возникающих в голове каждый день. Почему бы целенаправленно не заменить их позитивными образами, активно руководя и управляя своим разумом?

Каждый раз, думая о чем-нибудь, вы даете волю своему воображению. Детали этого процесса очень индивидуальны, но способностью фантазировать наделены абсолютно все люди. Что вы испытываете, когда предаетесь фантазиям? У одних людей это похоже на своего рода замедленное мышление. Другие воображают, так сказать, «телесно». Некоторые отмечают преобладание зрительных образов. А кто-то подвержен вкусовым и обонятельным фантазиям. Нельзя фантазировать правильно или неправильно. Поскольку вы занимаетесь этим всю жизнь, этому не придется учиться. Если вы всё же сомневаетесь в своем даре воображения, то представьте, будто только что наняли мойщика окон, который спрашивает, сколько окон в вашем доме, чтобы назначить цену. Закройте глаза и мысленно посчитайте окна. Легко, правда?

Поскольку самой распространенной патологией является страх, то его идентификация и созидатель-



ное воображение могут оказаться для нас очень эффективными при избавлении от забот разума и погружении в удовольствие. Это вызывает реакцию релаксации. Именно поэтому на многих кассетах с записями упражнений, помогающих достичь состояния релаксации, есть определенная последовательность образов-фантазий, благодаря которым легко представить, что вы находитесь в комфортном месте. Затем вам предлагают обратить внимание на детали, использовать все органы чувств. Таким образом вы освобождаете свой разум от мыслей, концентрируетесь на чем-то приятном. В конце главы вы получите возможность испытать действие этой методики на себе.

Созидательное воображение подобно гипнозу. Чтобы «войти в него», нужно освободиться. Первый этап заключается в концентрации на дыхании и медитации в течение нескольких минут. На втором этапе вы в уме предлагаете себе нечто, отличающееся от обычных стереотипов. Известно, что особые, так называемые гипнабельные, люди, составляющие около 5% населения, способны так глубоко концентрироваться на какой-то идее, что могут добиться необычных изменений в теле. Если вы дотронетесь карандашом до такого человека и внушите ему, что это горячий утюг, то у него на коже появится волдырь. Точно так, внушив мысль об отсутствии чувствительности в теле, можно провести небольшую операцию без анестезии. И хотя большинство людей не столь внушаемы, на них тоже можно влиять достаточно заметно, как в случае с лимоном.

Между созидательным воображением и медитацией существует принципиальное отличие. Воображение является как бы дополнением к медитации, при этом разум концентрируется на определенной фантазии, то есть имеется цель. В медитации цель не ставится,

наоборот, тренируется способность самонаблюдения и освобождения. Поскольку многие пациенты любят работать в сопровождении звуковых образов-фантазий, мы предлагаем использовать магнитофонные записи не отдельно, а в дополнение к медитации. Так легче достичь самоосознания. Созидательному воображению можно посвятить длительные сеансы или всего лишь несколько свободных минут. Идеальным временем для тренировки созидательного воображения служат последние минуты сеанса медитации, когда ваше бессознательное более всего готово к восприятию.

Я предлагаю выполнить простое упражнение. Поскольку каждому импонируют различные образы, вы можете изменить предлагаемый текст в соответствии со своими вкусами и пристрастиями. Прочитайте его про себя либо запишите на пленку в сопровождении музыки или без нее. Музыка, которая вам нравится, способна разбудить воображение и придать особую остроту и богатство впечатлениям.

*Сделайте глубокий вдох и освободитесь с выдохом облегчения. На каждом следующем выдохе освобождайтесь еще сильнее, позвольте себе погрузиться куда-то глубоко-глубоко. Через несколько мгновений начните считать от 10 до 1, продолжайте освобождение на каждом выдохе. Пусть воображение поможет вам освободиться. Вот вы парите над землей, и струя горячего воздуха с каждым вдохом поднимает вас все выше. Вы плывете в слегка раскачивающейся корзине. Или лежите на пляже, на самой линии прибоя, и представляете, как волны набегают на вас при каждом вдохе и убегают на выдохе, унося болезни, разочарования, напряжение... Может, перед вами встают какие-то другие образы... Итак, начните считать от 10 до 1 в удобном для вас ритме.*



Теперь представьте прекрасный солнечный день в мирном тихом уголке. Это может быть известное место, или, наоборот, неизвестное, куда разум привел вас впервые... Пусть органы чувств сообщат вам каждую подробность. Какая земля под ногами?... Представьте, как светит солнце, впитайте его тепло и свет, дающие энергию и равновесие каждой клетке организма... Вы чувствуете дуновение ветра?... Какие цвета бросаются вам в глаза?... Представьте мелкие детали пейзажа. Вы слышите какие-нибудь звуки? Птицы, ветер или прибой? Вам хорошо...

Теперь найдите укромное местечко и устройтесь там удобнее... Представьте свое дыхание как поток теплой любящей энергии. Направьте это чувство любви в свою голову... шею... плечи... Вдохните тепло в свои руки... Наполните любовью сердце, пусть это чувство разольется по грудной клетке... Вдохните любовь в живот... таз... Почувствуйте, как она спускается к ногам... к стопам, подошвам...

Теперь представьте, что у вас здоровый, умиротворенный вид. Солнце светит очень ярко. Делая вдох, позвольте солнечному лучику через вашу макушку проникнуть в организм. С каждым вдохом свет становится все ярче и ярче. Он несет мир и любовь... Теперь спокойно посидите в состоянии медитации несколько минут, чтобы новые ощущения попали в бессознательную часть разума, а затем, когда убедитесь в своей готовности, вернитесь оттуда и откройте глаза.

### Советы читателю

1. Используйте ключевые фразы. Просыпаясь по утрам, обратите внимание, что вам приходит на ум в первую очередь. Если это негативные образы, замените их положительными утверждениями. В течение



всего дня не упускайте возможности контролировать свои мысли. Старайтесь избавиться от беспомощности, прибегая к различным действиям, когда это возможно, или освобождайтесь, или рефреймируйте, когда это необходимо.

2. Потренируйтесь в рефрейминге. Как можно посмотреть на ситуацию по-другому, чтобы она предстала как полезный опыт, а не как повод для самообвинений? Прекрасным рефреймингом является такой подход: любить то, что есть, а не страдать без того, чего нет.

3. Попробуйте подключить созидательное воображение. Оно поможет в решении проблем, если вы представите, что внутри вас живет «мудрец». Или просто задайте своему бессознательному ясный и точный вопрос перед сном или во время медитации.

4. Воспользуйтесь текстом упражнения в конце этой главы, развивая созидательное воображение, или купите для занятий кассеты, которые покажутся вам интересными. Хотя все они разные, почти в каждой можно найти что-то полезное для себя. Онкологическим больным могу порекомендовать кассеты доктора Берни Зигеля, у него же есть и видеозаписи.



У замечательной, доброй, приятной женщины по имени Пег есть обожающий ее муж и двое сыновей. Она обратилась в клинику «Разум/тело» по поводу тяжелейших мигреней, которые нередко преследовали ее по четверо суток подряд. При первой же встрече Пег назвала себя «превосходной матерью» и «превосходной женой». Рассказывая о том, как на прошлые выходные без предупреждения приехали в гости две сестры мужа с семьями, Пег расплакалась. Несмотря на все свое негодование, она встретила родственниц улыбкой гостеприимной хозяйки. При этом она была вынуждена принять суточную дозу фиоринала — лекарства от мигрени. Когда гости уехали, Пег свалилась в постель, но не могла уснуть до трех часов ночи.

Не смущаясь, Пег рассказывала мне, как сильно она разозлилась, но поделиться этим со своими близкими не могла. И хотя она сосредоточила свою злость на зловках, истинная причина гнева — ее родители — оставалась скрытой. Пег поведала мне, что иногда она выплескивает свои эмоции на мужа или детей, срываясь на крик. Когда такое случается, они обвиняют ее в излишней эмоциональности и потере контроля над собой. В итоге она еще больше переживает и расстраивается из-за того, что вела себя, как ребенок. Слабо осознавая собственные чувства и их причину, Пег походила на мину замедленного действия. Когда давление на нее увеличивалось до предела, она взрывалась в гнев или получала приступ



мигрени. Пег пыталась найти утешение у матери, но та списывала все на предменструальный синдром. Сама Пег объясняла эту проблему либо эгоизмом других людей, либо своим несовершенством, то есть она постоянно попадала в три ловушки разума: отрицательные личные убеждения, «должен» и «настаивать на своем». Еще ребенком Пег досконально изучила роль отличной дочери — семейной надежды — и прекрасно ее играла. Она выполняла всё, чего от нее ждали, и в свои 34 года всё еще не умела сказать «нет». По собственному выражению, в семье Пег была ковриком для вытирания ног.

## Эмоциональные ловушки разума

В жизни очень важно научиться осознавать свои чувства, понимать их истоки и использовать эту информацию для достижения счастья. Сначала рассмотрим 3 распространенных способа реагирования на собственные эмоции.

### *Отрицание*

Одну крайность демонстрируют люди, полностью отрицающие эмоции. Если спросить у них, как они себя чувствуют, в ответ услышишь «нормально», как будто дают понять, что это не имеет никакого значения.

Иногда посторонние лучше разбираются в чувствах этих людей, чем они сами. Неумение выражать эмоции проявляется целым рядом психосоматических заболеваний — от боли в спине до мигреней. Но если сознательная часть разума отрицает эмоции, то бессознательная реагирует на них очень болезненно. Поскольку у эмоций нет возможности проявиться сознательно, вербально или в действии, то накопленная энергия переходит в соматические или физические формы выражения.

### *Гиперреакция*

В этой ловушке, противоположной отрицанию, люди полностью сливаются со своей эмоцией. Вместо того чтобы испытывать злость, они сами становятся злыми. Такое чувство чревато потерей контроля. Интеллект затуманивается, и на первый план выступают примитивные инстинкты.

Летом прошлого года мы всей семьей рыбачили на океанском побережье. Вокруг одного косяка рыбы собралось лодок десять. Вдруг мы увидели, что на нас с огромной скоростью несется большая лодка. Никто не успел отплыть в сторону. От лесок остались только обрывки. Нашу лодку залило водой, мы все промокли. На корме пронесшейся мимо «торпеды» было написано — «Ярость».

### *Подавление*

Третья эмоциональная ловушка находится где-то между первыми двумя. Ее суть — подавление чувств, в присутствии которых вы не сомневаетесь, но они, по вашему мнению, не имеют права на существование. Это вдвойне опасно. К боли, которую приносит сама эмоция, вы добавляете боль сопротивления этой эмоции. Пег, например, считала, что ей негоже испытывать гнев, и она подавляла его в себе. Все это создавало бесчисленные ситуации, которые только усиливали ее злость, так как она позволяла «вытирать о себя ноги».

## **Здоровое отношение к эмоциям**

Существуют три подхода к эмоциям, которые можно использовать себе во благо.

**1. Испытывать эмоции естественно и гуманно.** Слышали ли вы когда-нибудь житейскую историю, в ко-

торой бы не было боли и гнева, любви и радости? Эмоции — это сама жизнь.

**2. Вы имеете право чувствовать то, что вы чувствуете, независимо от того, «оправдана» ли эта эмоция.** Ни мы, ни кто-либо иной не имеет права указывать нам, как мы должны чувствовать. Только поняв, почему мы испытываем те эмоции, которые испытываем, мы способны продвинуться в процессе самопознания. Если кто-то неправильно нас понял и обиделся, нет смысла говорить ему, что он не прав. Настоящее взаимопонимание возникает лишь тогда, когда обе стороны готовы принять чувства друг друга и узнать их причину.

**3. Отрицательные эмоции — это реальный шанс углубить процесс самопознания.** Только разобравшись с реакциями на самих себя, на различные ситуации и на других людей, мы можем распустить министерство грязных шуток своего разума. Только отставив в сторону эго с его страхами и одиночеством, можем испытать настоящее состояние умиротворенности. Положительные эмоции — любовь, радость, доверие, мир — это выражение собственного «Я». Они всегда с нами и проявляются, когда мы освобождаем их, обучившись искусству эмоционального равновесия.

## Миф о негативных эмоциях

Отрицательные эмоции не есть плохие. Они свойственны человеку. Чаще всего они оправданы. Когда умирает тот, кого мы любили, наступает время горести, грусти, траура. Если не позволять себе испытывать боль, то она найдет другие формы проявления, и рана от потери не заживет. В случае болезни самая естественная эмоция — подавленность, а возможно,



и гнев или разочарование. Естественная реакция на обиду — злость. Если мы не испытываем ее, то как научимся чувствовать других людей?

Беспомощность (об этом говорилось в 1-й главе) связана с самыми разными заболеваниями, в том числе с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, сердечной патологией и опухолью. Беспомощность — это сочетание бессилия и жертвенности. Поэтому, когда у меня на приеме появляется онкологический больной, огорченный или взбешенный своим заболеванием, какими-то отношениями с врачом или супругом, работой городского транспорта, и беспокоится, что это вызовет рецидив болезни, я говорю ему, что истина заключается в обратном. Именно сокрытие чувств, убежденность в неправомерности эмоций ведет к беспомощности и вызывает очень опасное эмоциональное состояние. А в некоторых случаях может создать серьезные медицинские проблемы.

*Подлинно вредные отрицательные эмоции — это те, которые вы не позволяете испытывать себе и другим.* Они не принесут вреда, если вы научитесь их правильно проявлять, а затем от них избавляться. Гораздо хуже прятать эти эмоции внутри.

Любовь и смех, безусловно, — основа любого целительства, но путь к ним открывается только через освобождение от отрицательных эмоций. Нельзя приложить счастье к эпицентру боли, как повязку, и ожидать положительных результатов. Работа с эмоциями требует терпения.

## Восстановление эмоционального равновесия

Прежде чем заняться регулировкой своего эмоционального равновесия, необходимо понять истинное исходное эмоциональное состояние. Для вас типич-

но отрицание, подавление или гиперреакция? С некоторыми эмоциями вы справляетесь великолепно, с другими — не знаете, как поступить. У каждого человека свой эмоциональный стиль поведения. Все мы выросли в разных семьях и очень разных условиях, оставивших на нас уникальный отпечаток. В одних семьях нормой считается злость, но не грусть. В других всё в порядке с беспомощностью, но злость не признается. В некоторых семьях разрешаются только положительные эмоции.

Для мужчин характерна бóльшая сдержанность в эмоциях, чем для женщин, поскольку во многих семьях считается, что мужчина должен сдерживать свои чувства, казаться сильным и невозмутимым. Все мои пациенты, состоящие в браке, рассказывают практически одно и то же о различиях в эмоциональном поведении мужа и жены.

Мужчина жалуется, что его жена чересчур эмоциональна. Женщина жалуется, что ее муж чересчур холоден и нечувствителен к ее эмоциям. Она говорит: «Мне грустно. Я поругалась со своей подругой Линдой». Вместо того чтобы просто успокоить ее, муж составляет какой-то интеллектуальный документ, эквивалент официального письма, перечисляет причины, по которым жена должна рассуждать иначе и выяснить, кто виноват. Она приходит к выводу, что мужу наплевать на ее эмоциональные потребности. Он делает вывод, что жена истеричка, поскольку его попытки решить ее проблему разумным путем заканчиваются полным провалом.

Близкие отношения требуют осознания эмоционального поведения, как собственного, так и партнера. Это вовсе не означает, что люди должны одинаково себя вести; это значит, что они должны уважать поведение друг друга. Если бы муж в нашем приме-

ре ясно представлял, как глубоко жена переживает случившееся, то смог бы избежать конфликта. Если бы он начал разговор, учитывая ее подавленность, примерно так: «Дорогая, кажется, ты действительно очень переживаешь из-за этой ссоры», а затем крепко обнял, она почувствовала бы понимание и поддержку мужа.

Позднее его рациональный подход, возможно, найдет отклик в сердце жены. Она сможет внимательно выслушать точку зрения мужа, но только потому, что сначала он признал ее право на эмоции. С другой стороны, если у него был тяжелый день на работе и ему трудно вникать в эмоции жены, то ее сознательное отношение к эмоциям мужа тоже могло бы предотвратить конфликт. Не следует обвинять его в бесчувствии, лучше вспомнить, что муж более склонен к рациональности, чем к эмоциональности, что в данный момент его больше волнуют собственные проблемы. Он такой, она — другая. Просто они разные. И то, что ему не под силу вникать на этот раз в ее проблемы, вовсе не означает отсутствие любви или поддержки. Понимая это, женщина может предотвратить конфликт. Более того, она может обратиться к интеллекту мужчины, не обвинять, а сообщить ему, что непонимание базируется на конфликте разума с эмоциями. Оба приобретут опыт, и никто не обидится.

## Познание эмоциональности

Станьте на неделю объективным наблюдателем. В случае неприятностей попытайтесь выявить не только ловушки разума, но и способы эмоционального реагирования. Возможно, вам понравится следующее упражнение, помогающее проанализировать эмоции.

Вы когда-нибудь возвращались к старым ситуациям и переживали чувства, связанные с ними? Мно-



гие годы меня тревожили воспоминания об абсолютно объяснимой ошибке, которую я совершила в подростковом возрасте. У нас была вечеринка, вышедшая из-под контроля, и, чтобы навести порядок, пришлось вызвать полицию. Никого не арестовали, но моя подруга рассказала о случившемся своей матери, а та — моим родителям. Многие годы, вспоминая об этой вечеринке, я испытывала чувство стыда. Когда я задумывалась о ней, изменялась осанка, голос становился тише, подступали раздражение и злость. Такова сила памяти как части разума.

Следующее упражнение поможет вам справиться со своим разумом и порождаемыми им эмоциями.

### *Часть 1.*

#### *Осознание отрицательных эмоций*

Возьмите карандаш и бумагу. Опишите 2—3 ситуации, в которых вы испытывали гнев. Укажите как можно больше подробностей. Что случилось и что было сказано. Обратите внимание, какие чувства вызывают у вас воспоминания. Определите местонахождение ощущений в теле. Некоторые ощущают гнев как ком в животе, другие как жжение в области сердца или в глотке, третьи — мышечное напряжение и т. д.

Отметьте свои реакции. Вызывают ли у вас воспоминания о гневе другие эмоции, например грусть? Какие физические ощущения сопровождают их? Пометьте следующее:

- Эмоции «из памяти». В данном случае — гнев.
- Физические ощущения, вызванные воспоминаниями.
- Любые другие эмоции, связанные с воспоминаниями, и возникающие при этом физические ощущения.

Прodelайте это упражнение с чувствами страха, вины, стыда, горя, грусти, с любыми другими отрицательными эмоциями, которые вы захотите исследовать.

## *Часть 2. Положительные эмоции*

Повторите это упражнение, но уже рассматривая ситуации, когда вы испытывали любовь, уверенность в себе, радость, мир и любые другие положительные эмоции. Опишите поступки, принесшие вам положительные эмоции. Это необязательно должны быть поступки, оцененные другими людьми. Я помню момент, когда научилась читать. Сначала я долго не отличала буквы *a* от *o*, *p* от *n*. И вот однажды, когда меня везли на машине, буквы на дорожном знаке «STOP» слились в известное слово. Какое чудо!

В клинике «Разум/телo» мы выполняем это упражнение в уме во время сеанса медитации. Люди часто отмечают, что одни эмоции вспоминаются очень легко, другие — не совсем. Те чувства, которые с трудом всплывают, могут оказаться ключом к разгадке. Редко кто по-настоящему умеет справляться с гневом, мало кто умеет прощать. Вероятно, объяснение этого лежит в подавлении эмоций. Обратите внимание, какие чувства оказались легкодоступными, какие вообще недоступны. Что вы *сделали* со своими эмоциями? Нашли ли вы способ их выражения, приобрели какой-то опыт либо воспользовались отрицанием, подавлением или гиперреакцией? Есть ли у вас предположение о том, почему это могло произойти? Как к этой эмоции относились в семье, где вы росли?

Возможно, после выполнения этого упражнения вам не удастся ничего прояснить. Всегда полезно поделиться с тем, кто хорошо вас знает и осведомлен о некоторых особенностях вашего эмоционального поведения, скрытых от вас. Более того, некоторые люди

относятся к этому упражнению легче, чем другие. Факт не очень глубокого погружения в эмоции по ходу выполнения упражнения вовсе не означает, что вы их отрицаете. Уточните, совпадают ли ваши ощущения при выполнении упражнения с реакциями в реальной жизни.

Пациенты в нашей клинике часто находят определенное сходство между восстановленными положительными и отрицательными эмоциями. Положительные эмоции вызывают физическое ощущение открытости и приглашают весь мир внутрь. Тело расслаблено, хотя некоторые чувства, например радость, несут большой заряд энергии. Отрицательные эмоции, наоборот, создают напряженность и зажатость. Весь мир отторгается. *Положительные эмоции ведут к объединению, отрицательные — к уединению.*

Став опытным наблюдателем за эмоциями, вы открываете перед собой возможность сознательного выбора между любовью и страхом, единением и изоляцией. Я не говорю, что научиться этому легко, но это возможно. В положении эмоционального равновесия это отступает — его желания и страхи игнорируются. Мы просто с интересом наблюдаем за своими эмоциями. Не оценивая, хорошо нам или плохо, мы просто используем свой интеллект, чтобы понять, чему учиться у собственных эмоций. Означает ли наш гнев, что мы должны что-то предпринять, или просто надо изменить отношение? Чему можно научиться у своего страха?

## Эмоции как источник знаний о себе

Занимая позицию стороннего наблюдателя, не высказывающего никаких оценок, мы можем испытать отрицательные эмоции, не погружаясь в них.



Ощущая разочарование, включите процесс осознания. В каком участке тела оно гнездится? Это важно. Возможно, кажущееся на первый взгляд злостью скорее переживается как обида. *Назовите свою эмоцию.* Что вы чувствуете на самом деле? Затем поразмыслите, почему вы ее испытываете. Внимательно контролируйте эго, которое старается заполучить вас в свои ловушки с тем, чтобы вы нашли виновных или достойных похвалы. Цель не в поиске виновного, а в понимании, почему вы реагируете так, как реагируете, вне зависимости от ситуации и от того, оправданы ли чувства. Дело в том, что эмоции не нуждаются в оправдании. Вы имеете право испытывать любые чувства. Без них вы не узнали бы многих вещей.

Назвав эмоцию, найдите ее истоки. Вы можете сделать сознательный выбор. Если эмоция не представляет никакого значения, просто освободитесь от нее.

Джон, пятидесятилетний бизнесмен, перенес сердечный приступ. По пути на занятия в клинику «Разум/тело» он оставил на своем «мерседесе» последней модели вмятину. Он почувствовал стеснение в грудной клетке, сердцебиение, нехватку воздуха, вызванные гневом, и решил, что вмятина не стоит таких сильных чувств. Сердце гораздо важнее. Джон сделал глубокий вдох, на выдохе расслабился, в течение следующих дыхательных циклов попытался расслабиться еще больше и призвал на помощь спонтанную мантру: «Это не важно! Это не важно!»

Просто сделайте вдох-выдох и займите позицию наблюдателя. Вы сразу почувствуете, как открывается возможность уяснить, можно ли просто освободиться либо нужны какие-то действия или изменения отношений. Сознание наблюдателя возвращает вам способность контролировать чувства. В гневе интеллект затуманивается. Вы становитесь не просто человеком,

впавшим в гнев, а сами превращаетесь в гнев. Помните историю с лодкой под названием «Ярость»?

Проблемы, связанные с эмоциями, заключаются не в том, что мы испытываем чувства. Эмоциональные переживания необходимы для роста личности, они составляют сущность человека. Проблемы возникают, когда вы заикливайтесь на эмоциях и не можете освободиться, либо когда не осознаёте их присутствия. Два вида эмоций, от которых избавиться сложнее всего (независимо от того, хранятся они в сознательном или в бессознательном), — это варианты вины. Когда мы обвиняем себя, то испытываем стыд. Обвиняя других — испытываем обиду. Эти чувства сохраняются долгое время после происшествия. Пациенты часто отмечают, что никак не могут успокоиться из-за событий многолетней давности. Самое печальное, что гнев, сохраняясь слишком долгое время, держит нас в тисках, а из него можно было бы извлечь положительный опыт.

Некоторые таят обиду даже на людей, давно покинувших этот мир. Когда вы вспоминаете о человеке, нанесшем вам обиду, то замечаете и физические реакции. Сердце колотится, сосет под ложечкой, мышцы напряжены. Тот, из-за кого вы волнуетесь, тем временем спокойно занимается своими делами. Эта простая истина провозглашается во множестве афоризмов, мифов и сказок всех культур. Будда считал сохранение злости в себе горячим угольком, который вы берете в руку с намерением бросить в обидчика. Обожжетесь, конечно, вы сами. Современный учитель медитации Свами Чидвиласананда сравнивает накопление злости с поджогом собственного дома для избавления от крысы.

Вина — это особая форма злости. Крыса, ради уничтожения которой вы поджигаете дом, это не кто



иной, как вы сами, а убежать от себя нельзя. Опять-таки в чувстве вины, возникающем в определенный момент и тут же подвергающемся переработке, нет никакой опасности. Оно является своего рода посланием о том, что следовало поступать по-другому. Проблема появляется, когда мы получаем послание, но не можем избавиться от посланника.

Поскольку вина заставляет испытывать стыд, то запускается цепная реакция. Обычной реакцией на стыд является злость. Ощущая вину, вы злитесь сами на себя. Эта злость может частично зависеть от человека, которого вы изначально считали жертвой. Допустим, вы собрались навестить больную тетюшку в больнице. Вы очень заняты, а время идет. Каждый раз, когда вы по телефону справляете о ее здоровье, она спрашивает, когда вы придете. Довольно скоро вам уже становится неловко звонить ей. Наконец, вы начинаете испытывать чувство обиды на тетюшку: ведь это она поставила вас в такое положение! Когда момент разрешить эмоциональный конфликт — сообщить тетюшке, что вы очень заняты и не можете зайти к ней, или попросту договориться о времени визита — упущен, пропасть между вами становится все глубже.

### *Освобождайтесь от обид и вины*

Многие из нас несут по жизни груз накопленных обид и вины. Даже если мы не признаём этого сами, груз все равно влияет на наше поведение. Я готова поспорить, что владелец лодки «Ярость» тащил на себе огромное бремя обид. И от его злости доставалось всем вокруг, в том числе и нам, рыбакам. Тот, кто злится на себя, агрессивен и по отношению к другим. Часто люди, критикующие других, недовольны сами собой. Их постоянное стремление поправлять и



контролировать окружающих только ухудшает положение, поскольку жертвы в свою очередь отвечают злостью, и круг замыкается.

Прежде чем освободиться от обиды, следует понять, почему тот, кто причинил вам боль, поступил подобным образом. Иногда люди просто не осознают последствий своих действий. В основе лежит не зло, а невежество. Если вы не предъявляете им плоды их невежества, когда они причиняют вам боль, то они могут лишиться возможности научиться. Им не хватает знаний, а вы обижаетесь на них. Иногда те, кто приносит страдания другим, страдают от этого сами.

Накопленные стереотипы беспомощности и злости могут проявляться очень ярко. Сложно разорвать цикл, пока не заживут раны самого агрессора. Обычно люди не причиняют другим боль сознательно. Чаще это происходит от незнания или вследствие бессознательных стереотипов. Большинство из нас стараются поступать «правильно». Бессмысленно, оглядываясь назад, упрекать себя, что тогда вы не знали того, что узнали сейчас.

Как-то раз я ехала на своей машине. Затормозив на красный свет, я заметила мальчишку лет десяти, который выглядывал из заднего окна трамвая, остановившегося передо мной. Встретившись со мной взглядом, он как бы ткнул в меня средним пальцем руки. Я представила все пережитое мальчиком зло, которое вынудило его вести себя подобным образом. Тогда я просто взглянула ему в глаза и попыталась вложить в свой взгляд всю любовь, на которую была способна. Мальчик в ответ улыбнулся и помахал мне рукой.

Вот пример легкого обмена — мы не знали друг друга. Сложнее понять, как боль влияет на поведение близкого человека.

Следующие две истории — примеры рефрейминга, полезного для освобождения от гнева и выявления скрытых причин наших поступков.

### *Рефреймируйте агрессивность в потребность в любви*

Робин Касарджан, доктор, читающий лекции о проблеме прощения, является и автором красивой истории об американце, изучавшем айкидо в Японии. Айкидо — вид боевого искусства, который в действительности является жизненной философией. Ученикам айкидо запрещено использовать известные им приемы против людей, кроме случаев очевидной необходимости в самозащите.

Как рассказывал Касарджан (сделайте скидку на мою память и время), однажды жарким летним днем американец — ученик айкидо — ехал в метро. В вагон вошел пьяный сквернослов и ударил молодую женщину, державшую ребенка на руках. Женщина упала на пол. Желая потасовки, пьяный оглядел пассажиров, увидел старика, парочку пожилых людей и американца. Пьяница выбрал американца. Ученик айкидо знал, что пьяница ему не соперник.

Вдруг маленький старичок дернул пьяного за одежду и высказал вслух мысль, что пьяница пьет не без причин. Тот выругался, но старик не унимался. Он стал рассказывать, как они с женой каждый вечер выпивали у себя в саду по бутылке сакэ, наблюдая за выздоровлением молодого персикового деревца, пострадавшего от бури. Пьяница так удивился смелости старика, что начал его слушать. Когда старик спросил, есть ли у пьяницы жена, с которой можно выпить сакэ, тот расплакался и признался, что жена умерла во время родов год назад. От горя он начал пить и потерял работу. Вскоре голова горемыки уже



покоилась на плече старика. Старик гладил пьяного по волосам и с сочувствием выслушивал его горестную историю. Американец, наблюдавший эту сцену, понял, что старик был настоящим мастером айкидо.

С детства нам говорят, чтобы мы не судили о человеке, пока не пройдем хотя бы километр в его башмаках. Но не так просто этому научиться. Если бы мы умели переживать чужую боль, нам было бы гораздо легче прощать и забывать. Доктор Джеральд Ямпольский в своей книге *«Любовь — это освобождение от страха»* приводит пример рефрейминга. По его мнению, проявление агрессии лучше рассматривать как крик о помощи, ведь агрессивность порождается собственной болью. Единственным средством от боли является любовь. Очень ярко это проявляется на детях. Уставший ребенок становится капризным. Иногда он бросается на нас с ревом, визгом или злостью. Отвечаем ли мы ребенку тем же или понимаем, что ему нужны наша любовь и сон?

Хотя принципиально важно понять позицию другого человека, чтобы не воспринимать агрессию столь серьезно, я все же не предлагаю вам подставлять вторую щеку под удар. Когда на вас нападают, а вы в ответ кипите от гнева, попытайтесь сделать сознательный выбор. Если, по-вашему, контратака станет лучшей реакцией в этой ситуации и с ее помощью вы лучше поймете друг друга, то, вероятно, следует прибегнуть к ней. С другой стороны, если агрессивность носит такой характер, при котором освобождение — лучший выбор, эффективнее рефреймировать «агрессора» в человека, нуждающегося в любви. Так или иначе, после выполнения гневом своей полезной функции нет смысла его сохранять.



### *Рефреймируйте «агрессора» в учителя*

Еще один эффективный рефрейминг, способный помочь избавиться от обид, присутствует в рассказе о тиране. Писатель-антрополог Карлос Кастанеда приводит историю о необыкновенно жестоком и злобном человеке, беспричинно мучившем, терроризировавшем физически и морально своего слугу Дона Хуана, мексиканца-мудреца, поучения которого и легли в основу книг самого Кастанеды. Дон Хуан бежал от мучителя и пытался найти убежище в доме своего учителя. К великому удивлению, учитель отправил его назад к тирану, уверяя, что Дон Хуан сможет обрести душевное равновесие только будучи в услужении у жестокого хозяина, когда никакое слово или действие не смогут вывести его из состояния умиротворения. Каждый, по его словам, должен надеяться на милость тирана, способного преподавать такую науку.

Я часто вспоминаю эту историю, когда сама встречаюсь с тупыми тиранами. Я пытаюсь правильно дышать и освободиться, концентрируюсь на позиции стороннего наблюдателя, не позволяю сумасшедшему поведению разрушить мой покой. Иногда мне это удается, иногда — нет, но я всегда благодарна за полученный урок. В этом и состоит один из самых эффективных рефреймингов, который позволяет избавиться от обиды и не дать втянуть себя в первичную реакцию злости.

### Завершите старые дела

Избавляясь от обид и сожалений, мы освобождаемся от груза прошлого. Жить и получать удовольствие от настоящего можно лишь тогда, когда вся энергия находится в нашем распоряжении и не связана нитями прошлых дел. Во время учебы в коллед-

же я получила письмо от своего школьного кавалера Марка. Это письмо я никогда не забуду.

У нас с Марком были сложные отношения. Казалось, ему не нравится все, что я делаю. Марк постоянно твердил мне о любви и, как большинство мальчишек его возраста, пытался соблазнить меня, но его поведение расходилось со словами. Когда мы расстались, у меня на дне души лежал осадок гнева и боли. Я не могла понять, что делаю не так. В письме, которое нашло меня через четыре года после нашей последней встречи, Марк просил у меня прощения за свое поведение. Он объяснил, что в то время был влюблен в другую девочку, которая находилась в интернате, а я была просто заменой. Вместо того чтобы принять меня такой, какой я была, Марк отвергал меня за непохожесть на другую. Слишком глубокое ощущение вины не позволяло ему признаться в своих чувствах, но в течение четырех лет мучило его. Марк просил у меня прощения, он хотел завершить дело и освободиться. Я всегда буду вспоминать о нем хорошо — он оказался достаточно зрелым человеком, чтобы сознаться в своем «грешке» и извиниться.

Пациенты клиники «Разум/тело», являющиеся членами Общества анонимных алкоголиков, тоже знакомы с этим принципом. Согласно одному из 12 этапов программы, выполнение которой помогает победить пагубную страсть, эти люди должны «бесстрашно» составить список своих злых поступков и попросить прощения у тех, кого они обидели. Другими словами, нужно сделать все возможное, чтобы загладить вину. Тогда внутренний голос, вынуждающий чувствовать себя плохим человеком, теряет почву для обвинений.

Вы можете воспользоваться этим методом, чтобы освободиться от чувства вины. Напишите письмо, точ-



но выразите, что плохого сделал человек, на которого вы до сих пор сердитесь. Некоторые люди, написав такие письма, не отправляют их. Другие считают, что письмо следует отправить. Если вы всё-таки его отправили, пусть результат не волнует вас. Ваш адресат может не понять ситуацию правильно, обидеться на вас. Но вероятно, он или она решат извиниться перед вами. В любом случае это ваш шанс завершить старое дело, независимо от реакции вашего партнера.

Работая со смертельно больными людьми, я заметила, что многие из них испытывают спонтанное желание завершить старые дела. Один из моих пациентов по имени Боб, инженер, в 35 лет умирал от острого лейкоза. Он позвонил своей бывшей жене из больницы и попросил, чтобы она прилетела к нему из Нью-Йорка. У них произошла теплая, трогательная встреча, в результате которой они освободили друг друга от вины и обиды, часто сопровождавших законные отношения. Боб сделал то же самое с отцом, братом, прежним начальником. Он сказал, что таким образом выбрасывает мешки с песком из корзины своего воздушного шара, который несет его на небеса. Надвигающаяся смерть вызывает настоятельную потребность завершить личные дела. Очень плохо, если мы не сумели прожить жизнь открыто, с чувством мира в душе, но никогда не поздно обратиться к любви, чтобы разобраться с прошлым.

## Значение прощения

*Прощение* — это многозначное слово. Каждый понимает его по-своему. Некоторые признают его как религиозную заповедь, которая хороша в теории, но трудновыполнима на практике.



У многих прощение ассоциируется с образом распятого на кресте Христа, который молится за своих мучителей: «Отец, прости им. Они не ведают, что творят». Одни относятся к прощению с почтением, другие считают его ненужной жертвенностью и самоотречением.

Существует и еще одно понимание прощения, оправданное теоретически и выполнимое практически. Оно совместимо с любой системой мировоззрения, как светской, так и религиозной. *Прощение означает принятие сущности каждого человеческого существа как самое себя и отказ от выполнения функций судьбы в отношении других людей.* Вы можете ясно представлять себе, насколько приемлемо поведение другого человека, но не осуждать его. Психологи учат родителей никогда не высказывать критических замечаний о своем ребенке — можно касаться лишь его поведения. «Ты — тупица» очень сильно отличается от «Мне не нравится твое поведение». Если человек знает, что вы его уважаете и цените, то ваши замечания о его поведении будут восприняты с благодарностью. Если вы подвергнете порицанию характер человека, то, независимо от степени вашей тактичности, вас не будут слушать. Прощение начинается с себя и простирается на других. Признание того, что ваша собственная сущность столь же значима и ценна, как и сущность любого другого человека, — самый большой подарок, который вы можете сделать себе.

Научитесь любить себя сейчас, а не потом. Даже если вы не сбросили несколько килограммов, не закончили уборку в доме, не стали начальником, не получили Нобелевскую премию, это не означает, что с вами что-то не в порядке. Иногда мои пациенты говорят, что хотели бы стать похожими на меня. Я спрашиваю: «А чем вам не нравится быть таким, какой

вы есть?». Может быть, мне хотелось бы быть похожей на Моцарта, но дело в том, что я лишена музыкального дара. Я могу провести всю жизнь, сокрушаясь, что у меня нет призвания к музыке, но могу и согласиться с тем, что просто замечательно быть такой, какая я есть. Мир полон разнообразия. И от этого он прекрасен.

Поженившись, мы с Майрином дали очень важную клятву. Мы обменялись красными розами и пообещали не мешать друг другу следовать по предначертанному пути. Это — прощение. Я свободна, я могу быть сама собой. Он волен быть собой. Понадобилось почти 14 лет, чтобы до конца осмыслить эту клятву, но она стоила того. Теперь мы способны оценить уникальность друг друга, по крайней мере, по большому счету.

Вероятно, самые трогательные описания прощения и принятия себя вы можете прочесть в книге доктора психологии Кеннета Ринга *«По направлению к Омеге»*. Он пишет о значении переживаний людей, стоящих на пороге смерти. (Интересно, что согласно опросу Джорджа Гэллапа-младшего, каждый двадцатый американец хотя раз в жизни это пережил. Показатель может оказаться значительно заниженным, поскольку люди просто боятся признаться в подобного рода переживаниях из-за боязни насмешек.)

Ринг обнаружил, что ощущения на пороге смерти, несмотря на все многообразие, очень типичны. Процесс умирания начинается с ощущения мира и благодати, приносящих невероятную радость и счастье. Боль и другие физические страдания исчезают. Душа как бы отделяется от тела и наблюдает за происходящим со стороны, отрешенно воспринимая разговоры вокруг. Все кажется естественным и реальным, не похожим ни на сон, ни на галлюцинацию. В какой-



то момент появляется осознание другой «реальности» и присутствия источника света, излучающего сострадание, всепонимание и любовь. Свет внушает благоговение. Затем в какой-то миг под действием света перед душевным взором проходит вся жизнь. Вот приведенный в книге Ринга рассказ одного пациента, который пережил подобный момент:

... то, что пронеслось передо мной, не было ни моей жизнью, ни трехмерной пародией на события моей жизни. Я переживал все эмоции, испытанные мною на протяжении жизни. Я ощущал. И мне открывалось, как эти эмоции влияли на мою жизнь.

И еще одно описание:

Перед вами проходит ваша жизнь — и вы ей судья... Как правило, это мелочи — может быть, страдающий ребенок, которому вы помогли, или просто приветствие, обращенное к одинокому человеку. Эти мелочи и являются самым главным... Вам прощены все грехи, но можете ли вы простить себе, что не сделали чего-то, что должны были сделать, или мелкие пакости, совершенные вами в жизни? Можете ли вы простить себя? В этом заключается суд.

Испытываемые переживания порождают особую реальность, в которой каждый наполняется состраданием ко всем вокруг. Любовь — в центре всего. В этом состоянии всё имеет смысл. Боль и страдания отходят на задний план, судья внутри перестает существовать, остаются только любовь, тепло и всепонимание. Многие люди, пережив эти ощущения, не желают возвращаться к реальности, но понимают, что должны это сделать, чтобы выполнить обязательства. Очень интересно, что у побывавших на пороге смерти совершенно меняются жизненные ценности. То, что



раньше составляло смысл жизни, например работа, после пережитого не имеет никакого значения. Основной смысл в любви, которой можно поделиться с другими.

Заглянувшие в глаза смерти часто рассказывают, что стали терпимее к другим. Вместо того чтобы судить всех и вся, они начали стремиться к пониманию себя и других. Изменился смысл жизни. Так и нам, не пережившим это состояние, должно быть понятно, что от нас требуется: прощать, признавая совершенную внутреннюю сущность в себе и в других людях.

Если вы атеист, то для вас это будет признание общего сознания в каждом человеке, какова бы ни была его природа. Лишь индивидуальность жизненного опыта позволяет нам почувствовать себя отличными от других. Если вы верующий, то следуйте учению своей религии. В христианской религии говорится: «Возлюби Отца своего и возлюби ближнего своего как самого себя». В религиозных учениях Востока звучит мысль: «Бог живет в образе твоём». Поэтому всегда следует видеть Господа в другом человеке.

### *Советы читателю*

1. Определите свой тип эмоционального поведения. В этом вам поможет наблюдение за эмоциями.
2. Примите свои эмоции как нечто естественное для человека. Помните, что отрицательны лишь те чувства, которые вы пытаетесь скрыть от себя, поскольку в этом случае вы лишаете себя необходимого опыта.
3. Разбирайтесь со своими эмоциями по мере их появления, не откладывая на потом. Для этого:

- Дайте эмоции имя.
- Сделайте вдох и перейдите на позицию наблюдателя.
- Подумайте, почему вы испытываете это чувство.
- Подумайте, что вы *делаете* со своей эмоцией: проявляете, отрицаете, подавляете или полностью отдаетесь ей. Или благодаря эмоции познаёте себя, позволяете чувству стать целебной силой в жизни?
- Решите, как поступить разумнее всего: освободиться; рефреймировать или найти новое понимание; принять необходимые особые меры.

4. Закончите свои незавершенные дела. Составьте список обид, от которых вы не можете избавиться. Будьте до жестокости откровенны с собой. Слишком легко решить, что вы от чего-то освободились, когда на самом деле это еще не так. Сделайте всё необходимое, чтобы завершить старые дела. Просто позвоните или напишите письма, отправьте их или оставьте у себя. Попросите прощение за то, о чем сожалеете. Расскажите людям, что у вас на душе.

5. Научитесь прощать. Освободитесь от роли судьи, позвольте себе и другим быть такими, какие есть, принимайте всех такими, какие есть. Не отвергайте людей за то, что они не соответствуют вашим представлениям о них.

6. Уважайте свое собственное «Я» и «Я» в других людях. Приветствие народов Востока «Намасте» имеет то же значение, что и приветствие евреев и жителей Гавайских островов. Оно гласит: «Мое «Я» приветствует и отдает честь твоему «Я».

# 8

## ИСТОРИЯ СЭМА

Стремительное развитие медицинской науки и техники за последние 50 лет очень серьезно повлияло на образ мыслей врачей и больных. До открытия антибиотиков дети и взрослые нередко умирали от инфекции. Ролью врача было внимательное наблюдение за пациентом в процессе естественного течения болезни.

Современная медицина может творить чудеса. Однако теперь, когда большинство острых заболеваний стали поддаваться терапии, на первый план вышли хронические недуги. Сегодня даже пациентам с сердечной патологией, опухолями, сахарным диабетом удается существенно продлить жизнь. Тем не менее все мы смертны и когда-нибудь умрем. Если раньше смерть считалась естественным продолжением жизни, то сейчас ее признают чем-то отдаленным и часто расценивают как неспособность врачей творить чудеса. Смерть стала врагом.

Многие люди обращаются ко мне, будучи неуверенными в исходе лечения и даже в надежде обмануть смерть. Любопытно, но такая настроенность иногда довольно быстро позволяет избавиться от стереотипов. Когда дыхание смерти касается старых воззрений, они мигом уступают место новым взглядам и убеждениям.

Самые глубокие впечатления я почерпнула из работы с исключительными людьми, которые попытались в ожидании смерти глубоко осознать целостность



жизни. Я расскажу вам историю Сэма, оставившую неизгладимый след в моей душе. И Сэм, и я испытали радость духовного исцеления.

Мы познакомились в 1983 году зимой. Меня пригласили в психиатрическое отделение больницы Бесс Израэль проконсультировать Сэма, молодого врача-терапевта тридцати с небольшим лет, который недавно узнал, что болен СПИДом. Сэм поступил в больницу с пневмоцитарной пневмонией — инфекцией, часто сопровождающей СПИД. Переживая возбуждение и отчаяние, Сэм пожелал узнать, учит ли кто-нибудь в больнице пациентов основам медитации. Он считал, что этот процесс позволит ему обрести мир в душе.

Поскольку история Сэма носит очень личный характер, даты, имена и подробности изменены. Я буду рассказывать в той последовательности, в которой проходили наши с Сэмом встречи и беседы на протяжении года совместной работы.

В тот день выпал снег, и я, собираясь на консультацию по поводу «душевного мира», мечтала быстрее попасть домой. Сначала я даже решила отложить консультацию до утра, но затем поставила себя на место Сэма, который ждал моей помощи.

На двери палаты висели специальные предупредительные знаки — указания о том, как обращаться с кровью, секретами и выделениями больного. Перед дверью стояла тележка со стерильными халатами, перчатками и масками.

Маски предназначались для защиты пациента на тот случай, если среди персонала окажутся носители инфекции дыхательных путей. Даже простуда могла стать роковой для Сэма в его теперешнем состоянии. Надев халат, я подумала о том, что меня ожидает. Мне стало страшно. Я боялась не заражения, а того,

что не смогу помочь человеку, попавшему в беду. Я сделала глубокий вдох и решилась войти.

В палате царил полумрак. Медсестра ставила Сэму капельницу. На столе у стены виднелась дюжина открыток. Лучи заходящего солнца освещали все предметы, бросавшие длинные тени на пол. Сэм лежал на постели бледный и, несмотря на теплое одеяло, весь дрожал. Мокрые от пота белокурые волосы были прикреплены пластырем ко лбу.

На мгновение я остановилась в дверном проеме, собираясь с мыслями. В конце концов, заразен ли больной? СПИД был открыт совсем недавно, и его секреты еще неизвестны медицинской науке. Не удалось пока даже выделить вирус СПИДа. Я вспомнила о Майрине и наших детях и усомнилась, имею ли право находиться здесь. В этот момент Сэм открыл глаза и увидел меня. Улыбнувшись, он протянул мне руку из-под одеяла. «Вы доктор Борисенко, верно?» Я подошла к Сэму, улыбнулась в ответ и пожала руку. Он поблагодарил меня за визит и слабым голосом начал рассказ.

Сэм заболел 6 месяцев назад. Сначала ему ставили диагноз гепатит. Несколько месяцев постельного режима не принесли облегчения. Больному становилось все хуже, развилась тяжелая форма молочницы — грибковой инфекции, и тогда Сэм заподозрил, что болен СПИДом. Пневмония подтвердила диагноз. Мы поговорили о том, каким образом он мог заразиться и о его чувствах в связи с заболеванием. Сэм был гомосексуалистом и имел постоянного партнера. Его образ жизни совсем не соответствовал стереотипу, присущему первым больным СПИДом. Меня поразили его исключительная открытость, достоинство и надежда даже перед лицом страха и непонимания, с которым люди относились к его заболеванию.



Я спросила Сэма, зачем он пригласил меня. Сначала он, выражаясь научным языком, говорил о влиянии стресса на иммунную систему и о том, как реакция релаксации может уменьшить этот стресс и повысить сопротивляемость организма, а значит, увеличить его шансы на жизнь. Но вскоре сквозь эту интеллектуальную речь стали пробиваться истинные чувства. Сэм сильнее сжал мою руку и заплакал.

«Всю жизнь я искал смысл в том, что делал. Я стал врачом — хорошим врачом. Я знаю, что был хорошим сыном, хорошим другом. Я очень старался завязать прочные отношения. Всю жизнь я добивался стабильности, приобретал то, что считал важным. Дом, машина, достаточное количество денег, чтобы делать то, что хочешь».

Его прервал приступ кашля. Затем Сэм приподнялся на локте и продолжил рассказ мягким голосом: «Я уже давно нахожусь на лечении и пытаюсь понять себя. Но все то, что я считал когда-то важным, оказалось недостаточным. Мне чего-то не хватает. Кажется, чувства мира в душе. Поэтому я пригласил вас. Существует ли на самом деле способ испытать душевный покой?»

В комнате воцарилась тишина и только ритмично работала система подачи антибиотиков для борьбы с воспалением легких. Я вспомнила о длинной череде нулей, о которой говорил мой учитель, и о собственных поисках смысла жизни и мира. Готова ли я к выполнению задачи, которую ставит передо мной Сэм? Как я могу ему помочь, если я не уверена, знаю ли сама правильный ответ?

Несмотря на сомнения в душе, я ответила ему с уверенностью, поразившей нас обоих: «Я не могу научить вас, потому что мир уже внутри вас». В тишине мы внимательно посмотрели друг на друга. Лишь



несколько раз в жизни я испытывала столь глубокое чувство сопереживания другому человеческому существу. Мы полностью доверились друг другу, и эта вера должна была поднять нас над привычным пониманием жизни.

Я объяснила Сэму основы медитации. В качестве слова, напоминающего о внутреннем мире, которого Сэм искал, я предложила *Хэм Са*. Мы медитировали в течение нескольких минут. Тишину нарушила медсестра, пришедшая проверить состояние Сэма и отрегулировать капельницу. Она отметила, что Сэм стал выглядеть гораздо лучше.

Было уже довольно поздно, давно погасли последние лучи солнца. Вид на Бостон, открывавшийся из огромного окна палаты, захватывал дух. Сэм смотрел на меня с особой нежной улыбкой — улыбкой, которую я ему вернула. Мы договорились, что я зайду к нему утром до начала рабочего дня.

По дороге домой я все время думала о Сэме. Как странно все складывается в жизни. Только что я провела целый час с молодым мужчиной, сражающимся со смертельным заболеванием, и все же меня не охватила депрессия. Уже давно я не испытывала такой умиротворенности.

На следующий день, приехав в больницу, я обнаружила, что Сэму стало гораздо лучше. Антибиотики оказали действие, и теперь больной уже сидел на кровати. Он успел помедитировать, и у него возникли закономерные вопросы по поводу блуждания мыслей. Вскоре мы переключились на хобби Сэма — катание на горных лыжах. Он рассказал мне, какой покой чувствовал в душе, концентрируясь на физических ощущениях, равновесии и других навыках, необходимых для катания. Даже воспоминания о скорости и самоконтроле вызывали умиротворение.

Сэм признался, что, по его мнению, умиротворение — это постоянная основа, ощущаемая во время замедления мыслей. Некоторое время мы посидели в тишине, размышляя о моментах действительно ощущаемого мира в душе. Я пустилась в воспоминания о любопытных, давно забытых случаях из детства, но голос Сэма вернул меня к действительности.

«Как вы думаете, может ли разум остановиться во время очень сильного страха? Когда вы полностью охвачены страхом, возможен ли переход разума в состояние умиротворенности?» Как странно, что Сэм задал именно этот вопрос. Он относился как раз к тем детским воспоминаниям, которые только что всплыли в моей памяти, и я рассказала Сэму следующий случай.

«Однажды, когда мне было 3—4 года, мы с отцом играли в плавательном бассейне. Он представлял дельфина, а я — русалку, путешествующую на его спине. Вдруг я соскользнула и свалилась, охваченная глубоким страхом, со спины в воду. Но внезапно страх куда-то исчез. Я качалась на дне под толстым слоем воды, наслаждаясь тем, как играют и пляшут солнечные блики. Надо мной кто-то проплыл, вызвав удивительные завихрения воды. Тем временем я совсем забыла о страхе. Неожиданные открытия очаровательного мира полностью остановили ход мыслей».

Сэм покачал головой, быстро связав мой рассказ с содержанием книги, которую Давид, близкий друг, читал ему.

Это была книга Кеннета Ринга *«По направлению к Омеге»*. Сэма удивляло, что у людей, вплотную приблизившихся к смерти и испытывших разные чувства, было что-то общее. «За несколько секунд перед тобой проходит вся жизнь. Разве не странно такое восприятие времени? Невозможно поверить, что мозг



способен пересмотреть такое количество информации сознательным образом за считанные секунды».

«М-м-м, — вмешалась я. — Я тоже думала об этом. Медитация действительно демонстрирует относительность времени. Иной раз десять минут тянутся как целый час, а иногда час кажется минутой. Эйнштейн говорил, что две минуты на горячей сковородке подобны двум часам, а два часа в объятьях любимого кажутся двумя минутами. Точно сказано, да?»

Мы рассмеялись. Сэм обхватил ноги руками и положил подбородок на колени. Глядя в пространство, он продолжил:

«После того как перед умирающим проходит вся жизнь, открывается что-то вроде туннеля, который притягивает его. По другую сторону туннеля он погружается в мир яркого всеохватывающего света, который есть не что иное, как всеобъемлющая любовь. Это как случай с вами в бассейне. Людям не страшно, их не гложет тоска по оставленному позади, они добровольно отдаются этой бесконечной любви, миру и красоте. И как раз с этого момента в рассказах людей, стоявших на пороге смерти, появляются отличия. Одни видели своих умерших родственников, другие — святых и религиозных деятелей. Затем они каким-то образом понимали, что время их смерти еще не пришло, и возвращались по туннелю назад в свои тела».

Я вздохнула. Сначала мне хотелось рассказать Сэму об одном ученом, с которым я познакомилась несколько месяцев назад, но потом передумала. Прежде мне нужно побольше узнать о Сэме. «Ну, и какое мнение сложилось у вас об этих рассказах? Есть ли в них, по-вашему, какой-нибудь смысл?»

Он кивнул: «Думаю, да. Но, с другой стороны, несколько лет назад в *«Психологии сегодня»* я про-



читал статью, где опыт умирания пытались объяснить какой-то запрограммированной реакцией клеток мозга. Своего рода забота о том, чтобы мы могли умереть в мире. Даже если это так и перед нами последняя сцена спектакля жизни, трудно приписать столь великий смысл случайности. Я склонен верить, что такая исключительная программа создана какой-то мудрой любящей силой, но тогда все возвращается на круги своя. Так или иначе, мы говорим о Боге — зачем же изобретать теории? Если есть люди, действительно испытывавшие всё это, то я хочу узнать о них побольше. Все это ломает мои представления о смерти».

Мы посмотрели друг на друга и не сговариваясь произнесли: «И о жизни». Затем рассмеялись с облегчением. В мгновение чары были разрушены, я встала, чтобы размяться и рассмотреть стоявший на столе у окна великолепный букет антурий — ярко-красных цветов, имеющих форму сердца. Когда-то во время путешествия на Гавайи я видела эти цветы в огромном количестве. У меня в саду тоже много лет жило это растение, и время от времени на нем появлялись цветы. Схожесть антурий с сердцем, казалось, отражала настроение момента. Мы с Сэмом поговорили о брате, приславшем этот букет. У Сэма было столько хороших друзей и такая участливая семья.

«Вы хотели мне что-то рассказать несколько минут назад, прежде чем мы заговорили о переживаниях на грани смерти, — сказал Сэм. — Я вас слушаю, пожалуйста».

Я смутилась. Редко я осмеливаюсь обсуждать духовные темы с пациентами, я чувствую себя при этом неловко. Я — психотерапевт, а не священник. Мы поговорили с Сэмом о моих чувствах и пришли к выводу, что наши занятия слишком отличаются от традиционной терапии. Мы оба — и учителя, и ученики.

Я решила навещать Сэма не как пациента, а как друга. Тогда я смогла продолжить свой рассказ.

Я вспомнила о научной конференции, где познакомилась с ведущим иммунологом по имени Дэн. Знакомство состоялось по чистой случайности в кафетерии гостиницы перед первым утренним заседанием. В кафетерии было очень много народа, и за столиками сидело вдвое больше людей, чем положено. Дэн присел за мой столик, мы представились и в двух словах объяснили друг другу, чем занимаемся. Когда Дэн услышал, что я интересуюсь взаимодействием «Разум/тело» и исследую разум методами психологии и медитации, он задумался. Затем Дэн попросил разрешения рассказать о глубоко взволновавшем его случае. Он не знал, как к происшедшему относиться, и надеялся, что я смогу ему помочь.

Несколько месяцев назад Дэна положили в больницу в связи с острой болью в животе и назначили ряд обследований. Для облегчения состояния ему ввели наркотик, на который последовала выраженная отрицательная реакция. У него поднялась температура и появилось сильное возбуждение. Дэн почувствовал, что наполняется необычной энергией, которая поднимает его душу к самой макушке. Затем душа вышла через отверстие на задней стенке черепа. Дэн описывал свои ощущения с широко открытыми от изумления глазами.

«Я — то есть думающая часть меня, то, что я назвал своей душой, — вышел из своего тела. Я парил под потолком, глядя на лежащее внизу потное тело так, как смотрел бы на него в кино. Я заметил, какой грязный багет, и решил сказать об этом медсестре. Тут же я услышал, как за стеной обсуждают мой случай и, просто пройдя сквозь стену, которая не являлась для меня преградой, стал слушать разговор.



Я ясно видел, что терапевт занят своими семейными делами, поэтому я не получу от него необходимой помощи. Я был просто уверен в этом. Не спрашивайте почему. Я просто знал это совершенно точно. Одновременно я осознал причину своего заболевания. Мои боли были связаны с почечной инфекцией и не имели никакого отношения к желудочно-кишечному тракту. В этот момент я почувствовал сильнейший призыв своего тела и вернулся в него через отверстие в черепе.

И тут я совершил ошибку, пытаясь обсудить свои ощущения с терапевтом. Он сразу захотел назначить мне транквилизаторы, решив, что в ответ на наркотик у меня появились галлюцинации, и вызвал на консультацию психиатра. Тем временем я поднялся, оделся, выкрал историю болезни, вызвал такси и уехал из больницы на другой конец города, где работал мой знакомый терапевт. Мне повезло — он был как раз в больнице. Я рассказал врачу о своих подозрениях, и они подтвердились. Я не объяснял, как пришел к своему диагнозу, поскольку считал, что большинство людей мне не поверят».

Я слушала историю Дэна с неослабевающим интересом, удивляясь тому, что он рассказывает это мне — совершенно незнакомому человеку. Берни Зигель объясняет такие, на первый взгляд, странные явления тем, что случайные совпадения — это способ, с помощью которого Бог становится анонимом. Возможно. Я спросила у Дэна, что он думает по поводу пережитого, изменилось ли его представление о себе. Он рассмеялся и ответил:

«Это слишком мягко сказано. Тело — всего лишь костюм, который я снимаю в конце дня. Моя сущность не зависит от тела. В этом я абсолютно уверен. Я знаю лишь то, что должен знать больше».



Мы с Дэном принялись обсуждать аналогичные случаи, о которых читали в духовной литературе и в публикациях об опыте умирания. Хотя многие переживают нечто подобное, люди, как и Дэн, убеждены, что об этом не стоит рассказывать. Но Дэну важно было знать, что он не одинок.

Завершив историю о Дэне, я обратилась к Сэму: «У нас с Дэном разговор был очень похож на тот, что мы вели с вами. Иногда я задаю себе те же вопросы. Я не знаю ответов на них и все же постоянно спрашиваю себя, что такое разум, что такое тело, что такое дух. Все очень запутано. Во всяком случае, я посоветовала Дэну прочитать книгу Гари Зукова *«Мастера танца Ву Ли»* о новой науке и сознании. Возможно, тебе она тоже понравится». Я замолчала, задумавшись о своих поисках смысла жизни. «Вот мы и вернулись к ученому, пытающемуся понять, что такое дух. Все это, кажется, выходит за рамки науки, но ученые приносят бóльшую пользу, указывая на границы разума, преодолеть которые можно лишь отказавшись от старых концепций».

Я почувствовала, что зашла слишком далеко, но Сэм просто посмотрел на меня и произнес растрогавшие до слез слова, которые навсегда останутся в моей памяти. С величайшим чувством Сэм сказал: «Должно быть, твои дети по-настоящему любят тебя». Мой рассказ предназначался для его разума, но проник в самое сердце.

Часто наши преисполненные миром встречи текли без учета времени, как и в этом случае. Иногда беседа шла о текущих делах, о реальности, о болезни Сэма. Из всех человеческих недугов СПИД, на мой взгляд, самый сложный. Поскольку он передается половым путем и поскольку сначала им болели в основном гомосексуалисты, СПИД пробудил в их сознании

самые затаенные страхи. Ведь те, кто поглощен идеей карающего Господа, считают СПИД Божьим наказанием. Необходимость справиться с этим страхом — дополнительная ноша для больных СПИДом. Однако даже эта ноша может привести к открытиям, поскольку помогает людям пересмотреть свои религиозные убеждения и начать или продолжить исследования смысла жизни.

Еще одна проблема, с которой приходится сталкиваться инфицированным СПИДом, — это непредсказуемость течения заболевания. Некоторые пребывают в удовлетворительном состоянии довольно долго. У других развивается множество вторичных заболеваний, ведущих к смерти. При СПИДе характерна потеря массы тела, вызывающая драматические изменения облика больного. У Сэма течение болезни осложнилось саркомой Капоши — опухолью, редко встречающейся у лиц с нормальным иммунитетом. По лицу и верхней части туловища распространились темно-красные очаги опухоли, служившие постоянным напоминанием о тяжести заболевания. Много раз наши с Сэмом беседы замыкались на сожалениях об утраченном здоровье и неосуществленных возможностях. Иногда мы даже не беседовали — просто сидели и молчали.

Сэм пролежал в больнице две недели. В последний день я навестила его как раз перед самой выпиской. Сэм великолепно выглядел, он был одет в синий спортивный костюм, яркие кроссовки. Какой контраст с белой больничной одеждой! Сэм казался здоровым. Я поняла, что теперь он будет все время переходить из одного состояния в другое.

Во время разговора Сэм описал мне, как быстро меняются его эмоции. Вот он потерян в эмоциональной пустыне страха. Затем его охватывают мысли о



бессмертии; он глубоко уверен в том, что Бог — это живое создание любви, что даже СПИД — это часть плана, возможность разрушить границы и навести мосты к Богу. Помню, я полностью разделяла сказанное Сэмом. То я чувствовала, что все имеет смысл; то меня охватывали сомнения, не бред ли это.

Я рассказала Сэму об удивительной теории бельгийского физика Ильи Пригожина, получившего в 1977 году Нобелевскую премию. Из школьной программы я помнила, что Вселенная, согласно второму закону термодинамики, находится в процессе постоянного распада, разрушения. Другими словами, порядок обязательно порождает хаос. Если бы у меня были сомнения на этот счет, мне достаточно было бы зайти в комнаты моих сыновей. Я помнила также, что и живые системы подчиняются этому закону, затем из них возникают более сложные системы. Пригожин показал, что превращение беспорядка в порядок происходит благодаря стимулам, о которых вы не могли бы подумать. Создание новых структур на атомном уровне и новых значений на личностном уровне стимулирует разрушение объекта.

Согласно теории Пригожина о «рассеивающих структурах», малые перестановки в системе могут быть нейтрализованы, и тогда не произойдут никакие реальные изменения. Но если потрясение слишком велико и изменения глубоки, то система не может оправиться от шока. Именно в этом случае появляется возможность коренных изменений в системе в целом — в эволюции, которую Пригожин называет «переходом к более высшему порядку». СПИД — это, безусловно, такое потрясение.

После выписки Сэма мы поддерживали с ним контакт по телефону, иногда встречались в ресторане или у него дома. За год Сэм трижды попадал в больни-



цу, тогда мы виделись значительно чаще. Первый раз его положили с тяжелой герпетической инфекцией. Затем его свалила пневмония, вызвавшая большие опасения, поскольку многим больным СПИДом не удается справиться с этим заболеванием дважды. В третий раз Сэм боролся с кишечной инфекцией. Кроме того, его беспокоили и другие медицинские проблемы, не в последнюю очередь связанные с побочным действием интерферона. Сэм никогда не отчаивался, он всегда был готов бороться за свою жизнь. Сэм говорил, что даже если лечение не поможет ему, то, возможно, даст новую информацию, полезную для других.

Осенью мы со Стивом Маурером решили организовать специальную группу для больных СПИДом. Положение Сэма растрогало меня, и мне хотелось помочь и другим людям, попавшим в подобную ситуацию. Некоторые мои коллеги выразили беспокойство по поводу того, что я слишком углубилась в эту проблему. Они переживали, что я могу заразиться СПИДом в результате постоянного контакта с целой группой больных. Я обсудила этот вопрос с Майрином и Стивом Маурером, который помогал мне вести занятия в группах «Разум/тело» и собирался участвовать в проекте по поддержке инфицированных СПИДом. Стив согласился, что, располагая полной информацией, в какой-то момент нужно принимать решение на свой страх и риск. Мы оба были уверены, что риск инфицирования ничтожен.

Ведение группы оказалось чрезвычайно сложным делом. Эмоции били через край. Пациенты часто впадали в гнев или тоску, многие были тяжело больны. В группе занимались 10 человек. Через 2 недели четырех из них госпитализировали с различными инфекциями, и они не могли из-за тяжести состояния

посещать занятия. Каждая неделя была демонстрацией слабости человеческой плоти и в то же время силы духа. Проблемы, с которыми мы со Стивом сталкивались в собственной жизни, казалось, ничего не значили в сравнении с проблемами этих людей.

Наша группа просуществовала 8 недель — почти до конца зимы. На седьмой неделе Ларри, на вид самый здоровый наш пациент, попал в больницу с тяжелой пневмонией. Это был действительно замечательный человек. Он всегда держал наготове шутку или улыбку. Социальные перемены заставили его заняться общественной жизнью. Кроме того, несколько лет назад Ларри заинтересовался духовной жизнью и сейчас открыто высказывал свои мысли на этот счет в группе. Не верилось, что этот человек болен СПИДом: он не худел, продолжал работать и отлично выглядел. Мы все надеялись, что Ларри станет исключением из траурной статистики. Но однажды утром Сэм позвонил мне и сообщил, что Ларри попал в реанимационное отделение с пневмонией. Новость была для меня ударом!

У Сэма не раз прерывался голос, когда он говорил мне: «Джоан, я хочу поехать в больницу и быть рядом с ним. Он так болен, и врачи думают, что ему не выкарабкаться. Он на ИВЛ (искусственная вентиляция легких. — *Прим. ред.*). Он не может говорить. Его брат сказал мне, что Ларри напугался до смерти, когда его забирали в больницу. Родственники пытались связаться с тобой, но в выходные дни не могли тебя найти. Я хочу быть рядом с ним и держать его за руку. Я хочу сказать ему, чтобы он не боялся».

Сэм всхлипнул на другом конце провода. Как быстро развилось заболевание у Ларри! Я лишилась дара речи. Я отказывалась верить, что Ларри или Сэм на



самом деле умрут, что это неизбежно. Я старалась сдерживать слезы. «Сэм, я знаю, как ты страдаешь, как ты любишь Ларри и как ты волнуешься, но тебе нельзя входить в палату Ларри. Там воздух насыщен бактериями пневмонии — тебе нельзя подвергать себя такой опасности».

Сэм продолжал плакать, сердце его разрывалось на части. СПИД лишил его здоровья, а теперь еще и возможности облегчить страдания друга. Сэм оплакивал и Ларри, и самого себя, и все те страдания и потери, которые предначертаны людям.

Мы договорились, что я пойду в реанимацию к Ларри, чтобы передать слова утешения и любви от Сэма. А после обеда Сэм приедет ко мне на работу, и мы вместе займемся медитацией.

В реанимацию я шла с тяжелым сердцем. По пути остановилась у поста медсестер, чтобы узнать о состоянии Ларри. На столе стояла маленькая елочка с фонариками — символ, казавшийся сейчас бессмысленным.

Я вошла в палату, совершенно не готовая к тому, что увидела. Ларри был подключен к аппарату искусственной вентиляции легких — его собственные легкие отказали. Машина работала с ритмичным посвистыванием, сливавшимся со звуками приятной музыки, которая доносилась из магнитофона в углу комнаты. Позже я узнала, что брат попросил медсестер ставить любимую музыку Ларри, чтобы помочь ему ощущать мир в душе.

Глаза Ларри были открыты, но они как бы остекленели. Губы пересохли. Ларри получал препарат, который парализовал его собственное дыхание, и не мешал работе прибора. Мне пришлось собрать всю волю, чтобы сдержаться. Я неустанно повторяла себе, что это всего лишь тело Ларри, а не сам Ларри.



Невозможно было определить, в сознании ли он, поскольку препарат лишил подвижности его тело. Я знала, что даже если Ларри без сознания, он все равно может услышать меня. Многие пациенты, которым был дан наркоз перед операцией, позже вспоминали разговоры, имевшие место в операционной. Я подтянула стул к кровати и села у изголовья больного. Взяв его опухшую кисть в свои руки, я стала ее гладить.

Сначала от расстройства я не могла говорить. Я прочла короткую молитву и попыталась сконцентрироваться с помощью медитации. Затем я передала Ларри послание Сэма — какое значение имели их отношения для Сэма и сколько сил черпал Сэм из рассказов Ларри о своих страхах, надежде и вере. Затем я рассказала Ларри о психиатре Элизабет Кюблер-Росс. Она занималась вопросами смерти и умирания. Кюблер-Росс посетила покинутый нацистами лагерь смерти, и ее особенно потрясли стены в помещениях, где содержали детей перед уничтожением. Она ожидала увидеть там признаки страха и ненависти, но на стенах были выцарапаны бабочки — символы духа.

Я говорила на любимую тему Ларри — о любви и милости Господа, я говорила о страхе. Его, моем, Сэма. Я выражала надежду, что Ларри пройдет через дверь страха и попадет в царство мира; я вспоминала о своих переживаниях на дне бассейна. Вскоре я не смогла продолжать и заплакала. Затем я достаточно долго просидела молча, прислушиваясь к странному сочетанию звуков музыки и работающего прибора. Я все глубже чувствовала умиротворение и была убеждена, что в душе Ларри тоже царит мир.

Когда я вернулась в кабинет, меня уже ждал Сэм. Я рассказала о посещении Ларри. Мы посидели рядом и тихонько поплакали. Тут пришел Стив, и мы

второе занялись медитацией. Было очень спокойно. У Сэма тоже появилось чувство, что у Ларри все хорошо. Сэм собрался уходить, и когда он встал, я заметила, что на нем тот же синий спортивный костюм, что и в день выписки из больницы после первой пневмонии в прошлом году. У Сэма был очень усталый вид, он непрочно стоял на ногах. Я помогла ему спуститься на лифте, выйти из здания и сесть в освободившееся такси. Холодный декабрьский ветер пробирал до мозга костей. Мы расстались с мыслью о хрупкости человеческой жизни.

Сэм становился все слабее, а из-за хронической кишечной инфекции все больше худел. И вот ранней весной, через год с небольшим после нашего первого знакомства, Сэма положили в больницу в последний раз. Его силы были на исходе. Часто у него путалось сознание. Кроме того, его мучил страх.

Как-то вечером, собираясь домой, я зашла проведать Сэма. Он был похож на ребенка, свернувшегося калачиком в постели и подоткнувшего под себя одеяло. Увидев меня, он заплакал и стал рассказывать, как ему тяжело, особенно по ночам. Даже в присутствии любимого друга Давида, сидевшего рядом с ним всю ночь, страх Сэма не проходил. Показывая на область сердца, Сэм говорил об ужасной стесненности в грудной клетке. «Кажется, будто весь страх, который я накапливал целую жизнь, решил поглотить меня в одночасье. Страх близости конца, страх, что я недостаточно хорош, страх перед всем. Я хочу от него избавиться. Надеюсь, у меня это получится». Сэм смотрел на меня с такой тоской.

Сначала я не знала, что ему ответить. Но тут вспомнила янтру — зрительный образ для медитации, который я впервые увидела в христианской духовной группе, где мы с Майрином учились несколько лет.



Эта янтра представляет собой квадрат, внутри которого круг. Внутри круга — треугольник, внутри треугольника — крест. Различные варианты этого круга используются в разных группах, в том числе и анонимными алкоголиками. В некоторых группах используется видоизмененный рисунок Леонардо да Винчи — человек, изображенный в виде креста, с вытянутыми в разные стороны руками и ногами. Человек расположен в центре круга, круг — в квадрате. Такие символы присутствуют во многих культурах, они служат примерами архетипов и говорят об ограниченности мира. Эта янтра — универсальный символ «Я». Ничего не объясняя, я нарисовала ее маркером на дне бумажной тарелки Сэма и посоветовала смотреть на нее, когда ночью охватит страх.

Утром в пятницу я зашла к Сэму. Он казался гораздо спокойнее и сказал, что янтра оказывает успокаивающее действие. Сэм сообщил мне, что все члены семьи собираются его навестить, потому что знают — скоро конец. Сэм попросил меня заехать в воскресенье утром, когда придут родственники. Меня глубоко тронуло, что он считает меня членом своей семьи.

Всю ночь я не могла заснуть и ходила по дому из угла в угол, как кошка. Я перерыла все ящики в поисках старого медальона, выполненного в форме янтры, которую я нарисовала для Сэма. Наконец я нашла медальон в старой шкатулке для драгоценностей. Он был весь поцарапан и потускнел от времени.

Помню, я провела немало времени с медальоном в руках, размышляя о том, как людям удастся сохранить веру в нашем мире, полном страданий. Моя собственная вера, казалось, приходит и уходит, как приливы и отливы. Когда я была ребенком, моя вера была сильна; во время отрочества она угасла, чтобы возродиться после нашего знакомства с Майрином.



Затем через несколько лет она вновь померкла перед лицом моих сомнений. Когда я встретила Сэма, от моей веры почти ничего не осталось. Я помолилась за Сэма, за себя, за всех нас. Потом я положила медальон к себе в кошелек и пошла спать.

Воскресное утро было ясным и бодрящим. Это был один из чудесных дней ранней весны, которые возвещают о конце зимы. В воздухе стоял запах земли, вдоль дорожки алели бутоны крокусов. Весна была любимой порой года Сэма, он любил крокусы и азалии.

В машине было тепло и уютно. Я еще не снимала зимние покрышки, и во время езды они издавали приятное уху знакомое шуршание. По пути в больницу меня не покидали мысли о Сэме, об изменениях, произошедших в нас обоих за последний год. Я осознала собственные страхи. Несмотря на все свои достижения, глубоко внутри я всё еще чувствовала неуверенность. Я создала себе настолько правдоподобную маску, что иногда сама не понимала, что происходит под ней. Общение с Сэмом позволило мне выйти из кризиса веры и обновить связь со своим внутренним «Я». Сэм стал для меня мостом, а я — для него. Когда эти мысли и чувства наполнили мой разум, вдруг откуда-то изнутри зазвучал религиозный мотив «Удивительная милость». Я начала напевать его и не заметила, как подъехала к больнице. Возле палаты в отделении реанимации, куда перевели Сэма, я встретила его брата с женой. Они сообщили, что состояние Сэма ухудшается очень быстро, но он еще в сознании. Мы вместе вошли в палату, где уже находились его родители, Давид и еще два-три близких друга. Сэм лежал совсем бледный. Он казался таким маленьким в окружении оборудования, расставленного в палате. Через вену на одной руке ему вливали

кровь, а в другую руку жидкость поступала сразу из нескольких флаконов. Когда я подошла к кровати, Сэм потянулся ко мне, и я наклонилась, чтобы обнять его. Затем я вспомнила, что принесла медальон. Я хотела, чтобы он находился вблизи его сердца, но цепочку взять забыла. Один из друзей нашел тесемку, и мы повесили на нее медальон. Я наклонилась к Сэму и завязала веревочку на его шее. С закрытыми глазами Сэм нащупал медальон и подержал его в руках. Затем произошло что-то удивительное. Сэм открыл глаза и улыбнулся. Он попросил меня спеть ему «Удивительную милость».

Я была поражена. И лишь глубокое потрясение позволило мне преодолеть смущение и заставить себя петь в комнате, полной едва знакомых мне людей. Я знала, что должна была сделать это. Каждое слово приобретало величайший смысл. Когда я запела строки: «Я прошла сквозь множество опасностей, испытаний и ловушек. Милость твоя охраняла меня на этом пути. Твоя милость приведет меня домой», — то почувствовала такое умиротворение внутри, какое едва ли испытывала когда-либо ранее. Как только у меня возникают сомнения в своей вере, мне достаточно лишь вспомнить этот момент. Когда я закончила петь, Сэм предложил всем немного помедитировать.

После этого он затеял небольшую церемонию. По одному Сэм подзывал к своему изголовью самых значимых людей в его жизни. От всего сердца он рассказывал, как сильно любит их, просил прощения за причиненные страдания и в свою очередь прощал всех за страдания, причиненные ему. У меня нет слов, чтобы выразить те чувства, которые я испытывала, наблюдая за этим процессом исцеления и милости.

Когда Сэм закончил, пришло время отдохнуть, и Давид поставил записи любимой музыки Сэма. Род-



ственники и друзья входили и выходили из палаты, кто-то плакал, кто-то предавался воспоминаниям. Вдруг я услышала с ленты голос исполнявший «Удивительную милость». Я не знала, что это была одна из любимых записей Сэма.

Вечером пришло время расставания. В последний раз я поцеловала Сэма. На несколько дней мне пришлось уехать из города по делам, и дальнейшие известия о Сэме я получала по телефону. Он становился все слабее и в среду в полдень умер на руках своего отца.

Похороны были назначены на следующую неделю. Давид устроил очень трогательную службу, где сочетались музыка и чтения. Я услышала это все в записи только через несколько месяцев, поскольку в день похорон находилась в Новом Орлеане. В тот вечер, когда шла служба, мы с Майрином бродили по узким улочкам Французского квартала. Свернув в плохо освещенный переулок, мы заметили в дверном проеме саксофониста. Тот наблюдал, как мы к нему приближались. А когда мы подошли, медленно поднес инструмент к губам и, закрыв глаза, заиграл «Удивительную милость».

Через несколько недель после смерти Сэма я обедала с одной из его близких подруг, которая поддерживала его во время болезни. Она вручила мне маленький сверток — подарок от семьи Сэма. Я не могла себе представить, что там находится. Развернув упаковку, я подняла картонную крышечку и увидела синюю бархатную коробочку, похожую на ту, в каких хранят драгоценности. Я все еще не имела ни малейшего представления о том, что внутри.

Когда я подняла крышку, луч света упал на уголок квадратного золотого предмета, на мгновение засиявшего ярким солнечным светом. Это была янтра.



Близкие Сэма отлили ее из золота. Даже теперь, когда я вспоминаю об этом, слезы наворачиваются на глаза. Моя вера, как и медальон, подверглась обновлению. Я, так же как и Сэм, претерпела глубокие изменения.

В тот день, когда я получила этот обновленный символ «Я», была Страстная Пятница. Распятие и воскресение — не просто события двухтысячелетней давности. Это — архетипы современной истории человечества, истории разрушения стен и наведения мостов, связывающих нас с собственным внутренним «Я» — как бы мы ни ощущали внутренне это божество — и каждого из нас друг с другом. Это — исцеление в самом полном смысле.



## Эпилог

### ОБОБЩЕНИЕ: 12 КРАТКИХ СОВЕТОВ-НАПОМИНАНИЙ

**1. Внешние обстоятельства жизни неподвластны вашему контролю, зато вы можете контролировать свою реакцию на них.**

Что для этого нужно?

А) Посмотрите на ситуацию как на стимул, а не угрозу. Таким образом вы признаете и укрепите собственные внутренние силы, даже если вы охвачены сомнениями и неуверенностью. Несчастье — это горнило, в котором закаляется дух.

Б) Помните, ваше дыхание всегда с вами. Оно — ключ к самоосознанию и выбору. В стрессовой ситуации легко забыть, что во время любых потрясений внутри остается неизменное «Я», способное наблюдать за движениями разума, не отождествляя себя с ним.

В) Сделайте вдох, затем максимальный выдох. Следующий вдох произойдет автоматически с участием диафрагмы. Дышите на счет от 10 до 1, или от 5 до 1, или повторяя мантру *Хэм Са* (*Я есть — То*). Частое использование таких миниреакций релаксации в течение дня усилит чувство контроля.

**2. Крепкое здоровье — это результат взаимодействия как физических, так и психических факторов.**

Программа состоит из следующих пунктов:



- А) Занимайтесь физическими упражнениями в течение 20 минут не менее трех раз в неделю. Это может быть аэробика или упражнения на растяжку. Можно выполнять отдельные упражнения или весь комплекс йоги несколько раз в день.
- Б) Сознательно относитесь к питанию. Ваш рацион должен подчиняться потребностям организма, а не своевольным привычкам разума. Если вы придерживаетесь специальной диеты, предписанной врачом, то я могу дать только некоторые рекомендации:
- Как можно меньше кофеина.
  - Минимум сахара — сахар вызывает выделение инсулина и повышает аппетит, что ведет к «бессознательному приему пищи» (то есть к питанию без учета истинных потребностей организма).
  - Минимум жиров — жиры содержат избыточные калории, повышают риск сердечно-сосудистой патологии и многих форм рака. Сведите к минимуму потребление жирного мяса, кондитерских изделий, сыра и жирных молочных продуктов.
  - Максимум пищевых волокон — больше свежих фруктов, овощей, цельного зерна. Пищевые волокна стимулируют продвижение остатков еды по желудочно-кишечному тракту, снижают уровень холестерина, вызывают чувство насыщения, способствуют снижению аппетита и уменьшению массы тела. Пищевые волокна являются также богатыми источниками витаминов, в том числе важных витаминов антиоксидантного комплекса (А, С и Е), нейтрализующих многие канцерогены.
- В) Ежедневно медитируйте. Это принесет как физиологические, так и психологические плоды. В

любом деле важна регулярность. Если вы не можете выделить 10 или 20 минут на занятия медитацией, найдите 5 минут. Пять минут часто растягиваются до десяти. Медитация поможет постепенно углубить ощущение внутреннего мира. Регулярные занятия служат основой для миниреакций релаксации. Эти реакции носят рефлекторный характер, поэтому чем сильнее связь дыхания и концентрации, тем эффективнее короткие сеансы медитации и правильного дыхания.

### **3. Вы могли бы считать себя здоровым.**

Я вспоминаю победителя Олимпийских игр, лыжника Джимми Хьюга, многообещающая карьера которого была преждевременно разрушена рассеянным склерозом (РС). Вначале, когда развилась депрессия, Хьюг осознал, что у него есть выбор: быть здоровым человеком с РС или больным человеком с РС. Джимми начал регулярно заниматься физическими упражнениями (интенсивность занятий зависела от его общего состояния), правильно питаться и медитировать. Себя он представлял исключительно здоровым человеком, который страдает РС. А как вы представляете себя? Зависит ли ваш душевный мир целиком и полностью от физического состояния?

### **4. Все изменяется. Изменение — единственное постоянное явление в этом мире.**

Если вы настроены на поиски смысла жизни, то относитесь к переменам скорее с любопытством и открытостью, чем со страхом и сомнениями. Если вы сопротивляетесь переменам, то попытайтесь освободиться. Помните слова «не знаю»? Допуская мысль, что вам не все известно, вы позволите разуму открыться.

Пытаясь контролировать весь мир, настаивая, что вы знаете всё, вы прокладываете путь к страданиям и ограничиваете себя, теряете ощущение новизны.

#### **5. Ваши убеждения наделены невероятным могуществом.**

Был проведен следующий эксперимент. Женщинам, испытывающим по утрам тошноту, предлагали проглотить специальные желудочные шарики, заполненные воздухом, для объективного измерения количества сокращений желудка, вызывающих тошноту. Затем пациенткам сообщали, что им дадут сильное противорвотное средство. Вместо этого они принимали сироп ипекакуаны — рвотное средство, используемое при отравлениях. У большинства женщин уменьшалось количество желудочных сокращений и исчезала тошнота. Их вера оказывалась сильнее лекарства! Прислушайтесь к тому, что говорит разум на протяжении дня и во время сеансов медитации. Определите, каковы ваши убеждения и насколько сильно они влияют на восприятие мира и ваше здоровье. Относитесь к себе осознанно.

#### **6. Избавиться от стресса, страха и сомнений вы сможете, если открыто посмотрите им в лицо и осознаете, что они представляют собой на самом деле.**

Попытки спрятаться от стресса могут принести лишь кратковременное облегчение. В действительности страусиная тактика только усиливает страх и чувство беспомощности. Ослабляя стресс наркотиками, алкоголем или реакцией подавления, вы лишаетесь самоуважения. Подавление эмоций — это минное поле системы разум/тело. Перемещение чего-либо в бессознательное ослепляет и лишает вас контроля, что ведет к психическим и физическим взрывам, казалось



бы, не имеющим под собой почвы. Страхи, которым вы смотрите в лицо, даже если это непросто, трансформируют отношения и повышают чувство собственного достоинства, улучшают контроль и свидетельствуют о присутствии внутренней силы. Иногда для того, чтобы схлестнуться с этими «драконами подземелья», требуется помощь извне. Не бойтесь обратиться за помощью.

### **7. Эмоции делятся на две большие группы: страх и любовь.**

Помните упражнение, при выполнении которого вы испытали гнев, страх и сожаление, а потом противопоставили их любви, возникающей при совершении доброго дела? Страх вызывал мышечное напряжение, учащенное сердцебиение и чувство зажатости. Любовь же ассоциировалась с открытостью и чувством освобождения, с релаксацией. Не забывайте, что необходимо наблюдать за состоянием организма, а затем контролировать состояние разума. Для уменьшения стресса и перехода к умиротворению нужно расслабиться.

### **8. Что важнее: быть правым или чувствовать мир в душе?**

Проанализируйте свои отношения с другими людьми и обратите внимание, сколько энергии тратится на защиту в ситуациях, в которых вы хотите быть «правым». Когда вы начнете осознавать собственное уникальное достоинство, потребность защищаться уменьшится, тело само собой расслабится.

### **9. Принимайте себя такими, какие вы есть.**

(Несмотря на толстые ноги, большие носы, совершённые ошибки, проблемы со здоровьем, боли в спине

и т. д.) Этот принцип подразумевает нечто большее, чем просто досадное осознание своей неспособности быть тем, кем были когда-то или хотели бы стать. Принимать себя — значит, уважать себя таким, какой вы есть. В той степени, в какой вы будете уважать свое неизменное внутреннее «Я», вы и станете свободным. Это позволит избавиться от тех отрицательных суждений о себе, которые вызывают чувства вины, стыда или страха и запускают цикл тревоги и напряжения.

#### **10. Научитесь прощать (освобождаться).**

Воспринимайте людей такими, какими они являются, а не такими, какими вам хотелось бы их видеть. Затем примите их такими, какие они есть, а не судите их. Чем терпимее вы будете к себе, тем терпимее станете относиться к другим. Ядро каждого человека заключается в одном и том же — в безусловном осознании собственного «Я». Научитесь видеть это «Я» в других. Если вы верите в Бога, то должны видеть Бога и в другом человеке. Помните слово «*намасте*» («мое «Я» приветствует твое «Я») на санскрите?

#### **11. Оставайтесь открытыми к урокам жизни.**

Старая истина гласит, что учитель появится тогда, когда ученик будет готов. Учитель может предстать в совершенно неожиданном обличье. Иногда самые скверные и трудные люди являются лучшими учителями терпения, прощения и самоуважения. Не забыли историю о злом тиране?

#### **12. Будьте терпеливы. Терпение — это заботливое осознание.**

Обычно терпение воспринимается как нетерпение, доведенное до крайней точки. На самом деле, терпе-

ние — это внимание к жизни, освобождение от ожиданий, привязывающих разум к прошлому или будущему. Благодаря освобождению вы избавляетесь от обвинений и критического отношения к чему-либо. Чувствуя нетерпение, зафиксируйте его и, сделав вдох освобождения, вернитесь в положение наблюдателя. Научитесь спокойному осознанию. Каждый день занимайтесь каким-нибудь видом деятельности с полным вниманием. В результате вы разовьете способность быть внимательным при любых обстоятельствах.

Независимо от того, кажутся ли вам описанные принципы поведения близкими по духу или нет, каждый действительно желающий овладеть ими способен сделать это. Цели невозможно достичь, прочитав одну или много книг. Идите к ней медленно, постепенно пробуждаясь, не штурмуйте цитадель силой. Самоосознание растет быстрее при правильном отношении к нему. Человеческое внимание характеризуется склонностью рассеиваться, и люди забывают некогда познанное. Но поскольку все познания откладываются в мозгу и новые знания возникают из «Я», забыть что-то до конца невозможно. Изменения в отношениях и понимании чего-либо могут возникнуть в любой момент самым удивительным образом. Пусть уже приложенные вами усилия пойдут во благо. Помните сердцем и разумом о стоящей перед вами цели и легко идите вперед. Цель ближе, чем вы думаете.



## Самооценка

Человек, обращающийся в клинику «Разум/тело», должен представить справку своего лечащего врача, подтверждающую, что он полностью обследован и прошел оптимальное лечение. Если у пациента нет семейного доктора, мы направляем его к нашему клиническому терапевту для обследования, предшествующего вступлению в группу «Разум/тело». *Так и вы, прежде чем приступите к самоисцелению, должны дать оценку беспокоящим вас симптомам.*

При первом посещении нашей клиники человеку предлагают заполнить анкету, касающуюся его образа жизни (занятия физической культурой, социальная поддержка, курение, употребление алкоголя и кофеина, масса тела, уровень стрессов), медицинских симптомов и психического статуса. Часто при этом пациенты узнают о себе много нового. Их ответы позволяют нам определить, что еще, кроме занятий в группе «Разум/тело», может оказаться для них полезным. Одним мы рекомендуем пройти курс психотерапии; других направляем к психиатру, который назначает лечение для облегчения симптоматики до уровня, позволяющего затем пациентам получить максимум полезного на занятиях в нашей клинике. Некоторым показано вступление в группы йоги, кому-то — просто прочесть нужную книгу.

Вам также будет полезно заполнить нижеприведенные анкеты. Возможно, есть смысл обсудить их с лечащим врачом или психотерапевтом — они помогут вынести объективную оценку. Если вы чувствуете, что вам требуется помощь для осознания определенных вещей, обратитесь к специалистам. Безуслов-

но, нет такой книги или анкеты, которая бы без их привлечения определила суть вашей проблемы и обеспечила соответствующее лечение. В лучшем случае книга — это общее руководство.

Итак, самооценка преследует две цели:

- Повысить уровень представлений о своем физическом состоянии, а также мыслях, эмоциях и поведенческих реакциях, связанных с ним.
- Оценить себя *сейчас*, до того как вы начнете учиться и использовать методы и принципы, предлагаемые в этой книге, и *потом*, когда вы достигнете комфорта, изучив эту книгу. Поэтому каждый тест приведен два раза: один — для первичной самооценки, второй — для оценки после овладения предлагаемыми методиками.

В первом тесте вы отвечаете на вопросы об испытываемых физических симптомах, их частоте, интенсивности и степени их влияния на жизнедеятельность. В некоторых случаях физический симптом может сохраниться, но уже не в столь выраженном или неприятном варианте.

Второй тест посвящен мыслям, эмоциям и поведенческим реакциям, способным расстроить человека. Набранное количество баллов будет отражать ваше настоящее состояние, но только вам известно, насколько оно типично и не является ли кратковременной реакцией на стресс. Желательно выполнять эти тесты в периоды жизни, типичные для вас. Если в настоящий момент вы переживаете стресс, лучше немного подождать.

## ТЕСТ ДЛЯ ПЕРВИЧНОЙ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Пожалуйста, внимательно прочтите следующую инструкцию. Ниже представлен список встречающихся у людей симптомов. Укажите:

- А) Как часто у вас появляется этот симптом. Обведите цифру от 0 до 7.  
Б) Степень дискомфорта, связанного с данным симптомом. Оценивается в баллах от 0 до 10.

В) Степень влияния этого симптома на вашу жизнь (деятельность). Оценивается в баллах от 0 до 10.

Обязательно определите все три показателя для каждого симптома.

СИМПТОМЫ	(А) частота								(Б) степень дискомфорта	(В) степень влияния на жизнедеятельность
	Никогда или почти никогда	Реже чем 1 раз в месяц	1—2 раза в месяц	1 раз в неделю в среднем	2—3 раза в неделю	4—6 раз в неделю	1 раз в день	Чаше чем 1 раз в день	0 = отсутствует  10 = крайне выражена	0 = отсутствует  10 = крайне выражена
1. Головная боль	0	1	2	3	4	5	6	7		
2. Нарушения зрения	0	1	2	3	4	5	6	7		
3. Головокружение или обморочное состояние	0	1	2	3	4	5	6	7		
4. Онемение	0	1	2	3	4	5	6	7		



5. Звон в ушах	0	1	2	3	4	5	6	7		
6. Тошнота	0	1	2	3	4	5	6	7		
7. Рвота	0	1	2	3	4	5	6	7		
8. Запоры	0	1	2	3	4	5	6	7		
9. Неоформленный стул	0	1	2	3	4	5	6	7		
10. Дискомфорт во время мочеиспускания (жжение, давление)	0	1	2	3	4	5	6	7		
11. Дискомфорт в области желудка или в животе (жжение, спазмы, давление), не связанный с менструацией	0	1	2	3	4	5	6	7		
12. Мышечные боли	0	1	2	3	4	5	6	7		
13. Суставные боли	0	1	2	3	4	5	6	7		
14. Боли в спине	0	1	2	3	4	5	6	7		
15. Дискомфорт в конечностях (жжение, боль)	0	1	2	3	4	5	6	7		
16. Боль в грудной клетке (жжение, давление)	0	1	2	3	4	5	6	7		
17. Сердцебиение	0	1	2	3	4	5	6	7		
18. Избыточное потоотделение	0	1	2	3	4	5	6	7		
19. Одышка	0	1	2	3	4	5	6	7		

	(А) частота								(Б) степень дискомфорта	(В) степень влияния на жизнедеятельность
	Никогда или почти никогда	Реже чем 1 раз в месяц	1—2 раза в месяц	1 раз в неделю в среднем	2—3 раза в неделю	4—6 раз в неделю	1 раз в день	Чаше чем 1 раз в день	0 = отсутствует  10 = крайне выражена	0 = отсутствует  10 = крайне выражена
СИМПТОМЫ										
20. Кашель	0	1	2	3	4	5	6	7		
21. Нарушение дыхания через нос	0	1	2	3	4	5	6	7		
22. Кожная патология (сыпь, зуд)	0	1	2	3	4	5	6	7		
23. Скрежетание зубами	0	1	2	3	4	5	6	7		
24. Расстройства сна	0	1	2	3	4	5	6	7		
25. Утомление	0	1	2	3	4	5	6	7		
26. Прочие	0	1	2	3	4	5	6	7		
	0	1	2	3	4	5	6	7		
	0	1	2	3	4	5	6	7		
	0	1	2	3	4	5	6	7		

	(А) частота								(Б) степень дискомфорта	(В) степень влияния на жизнедеятельность
	Никогда или почти никогда	Реже чем 1 раз в месяц	1—2 раза в месяц	1 раз в неделю в среднем	2—3 раза в неделю	4—6 раз в неделю	1 раз в день	Чаше чем 1 раз в день	0 = отсутствует  10 = крайне выражена	0 = отсутствует  10 = крайне выражена
ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН										
1. Влагалищная инфекция	0	1	2	3	4	5	6	7		
2. Нерегулярный цикл	0	1	2	3	4	5	6	7		
3. Боль во время менструации	0	1	2	3	4	5	6	7		
4. Предменструальное напряжение	0	1	2	3	4	5	6	7		
5. Предменструальные боли	0	1	2	3	4	5	6	7		

По Джейн Лезерман и Клавдии Доррингтон, 1986 г.



# ТЕСТ ДЛЯ ПЕРВИЧНОЙ ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Обведите цифру от 0 (никогда) до 4 (очень часто), соответствующую частоте, с которой данные мысли, чувства или поведенческие реакции беспокоили вас в течение последнего месяца.

	БЕСПОКОИЛИ				
	Никогда	Редко	Иногда	Достаточно часто	Очень часто
<b>МЫСЛИ</b>					
1. Устрашающие (предположение о самом худшем)	0	1	2	3	4
2. Самообвинение	0	1	2	3	4
3. Обвинение других	0	1	2	3	4
4. Затруднения при сосредоточении	0	1	2	3	4
5. Затаенные обиды	0	1	2	3	4
6. «Пережевывание» одного и того же	0	1	2	3	4
7. Желание «выключить свой мозг»	0	1	2	3	4
8. Постоянная критика, направленная на других людей	0	1	2	3	4
9. Беспокойство	0	1	2	3	4
10. Мысли о том, что с головой что-то не в порядке	0	1	2	3	4
11. Потребность в правоте	0	1	2	3	4
12. Потеря контроля	0	1	2	3	4

## ЭМОЦИИ

1. Боязнь определенных мест или обстоятельств	0	1	2	3	4
2. Восприятие себя в роли жертвы	0	1	2	3	4
3. Беспокойство	0	1	2	3	4
4. Плохое настроение	0	1	2	3	4
5. Одиночество	0	1	2	3	4
6. Раздражительность	0	1	2	3	4
7. Желание бросить что-нибудь в человека или ударить кого-то	0	1	2	3	4
8. Вина	0	1	2	3	4

	БЕСПОКОИЛИ				
	Никогда	Редко	Иногда	Достаточно часто	Очень часто

## ЭМОЦИИ

9. Недружелюбность	0	1	2	3	4
10. Зажатость	0	1	2	3	4
11. Безднадежность в отношении будущего	0	1	2	3	4
12. Желание «накрыться с головой»	0	1	2	3	4
13. Ощущение того, что вас не любят другие люди	0	1	2	3	4
14. Расстройство в ответ на критику	0	1	2	3	4

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

1. Кусание ногтей	0	1	2	3	4
2. Использование табака в любой форме	0	1	2	3	4
3. Прием транквилизаторов или других средств для изменения настроения	0	1	2	3	4
4. Употребление алкоголя	0	1	2	3	4
5. Жевание жевательной резинки или сосание леденцов	0	1	2	3	4
6. Болтливость	0	1	2	3	4
7. Слезливость	0	1	2	3	4
8. Расстройства сна (чрезмерно или недостаточно)	0	1	2	3	4
9. Нарушения питания (слишком много или очень мало)	0	1	2	3	4
10. Трудности в общении	0	1	2	3	4
11. Стремление избежать ответственности	0	1	2	3	4
12. Избыточные дозы кофеина	0	1	2	3	4

## Оценка результатов

### *Тест для оценки состояния здоровья*

Существует большая разница между симптомом, вторгающимся в вашу жизнь, и симптомом, который вам не мешает. Изучая беспокоящие вас симптомы, обратите пристальное внимание на их влияние на вашу жизнь. Повторно заполните тест спустя некоторое время. Сравните все показатели по каждому симптому — частоту, выраженность и степень влияния на жизнедеятельность. В случае каких-либо сомнений обратитесь к врачу.

### *Тест для оценки психического состояния*

Каждый из нас в определенные периоды жизни испытывает ряд названных симптомов, имеющих различную степень выраженности. Но если многие ответы попадают в колонку «Достаточно часто» или «Очень часто» (3 или 4), значит, вам следует обсудить свое состояние с психотерапевтом, психиатром или социальным работником (имеющим специальную подготовку по психологическому консультированию). Программы самопомощи не заменят медикаментозного лечения (в тех случаях, когда оно показано) или индивидуальной терапии, но могут весьма успешно дополнить их.

Сравните интенсивность своих симптомов при первом заполнении теста и повторном. Если вы чувствуете, что симптомы тревожат вас достаточно сильно и вы не можете надеяться на улучшение, стоит обратиться к специалисту.

Я уже писала о том, что многие наши пациенты сначала с неохотой относятся к идее о том, чтобы обратиться к психотерапевту, поскольку ошибочно



считают, что только «сумасшедшие» нуждаются в его помощи. На самом деле практически каждый человек может получить пользу от психотерапии. Ведь она дает возможность избавиться от устаревших убеждений, ассоциаций, рефлексов. Те, кто решается на визит к психотерапевту, в конечном счете оказываются «здоровее» остальных. Все психологи должны сами посещать сеансы психотерапии, чтобы их индивидуальные особенности не отражались на пациентах. Я могу засвидетельствовать значение моего метода терапии и надеюсь, что вы непредвзято отнесетесь к нему.



## ТЕСТ ДЛЯ ПОВТОРНОЙ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Пожалуйста, внимательно прочтите следующую инструкцию. Ниже представлен список встречающихся у людей симптомов. Укажите:

- А) Как часто у вас появляется этот симптом. Обведите цифру от 0 до 7.  
 Б) Степень дискомфорта, связанного с данным симптомом. Оценивается в баллах от 0 до 10.

- В) Степень влияния этого симптома на вашу жизнь (деятельность). Оценивается в баллах от 0 до 10.

Обязательно определите все три показателя для каждого симптома.

СИМПТОМЫ	(А) частота									(Б) степень дискомфорта	(В) степень влияния на жизнедеятельность
	Никогда или почти никогда	Реже чем 1 раз в месяц	1—2 раза в месяц	1 раз в неделю в среднем	2—3 раза в неделю	4—6 раз в неделю	1 раз в день	Чаше чем 1 раз в день		0 = отсутствует  10 = крайне выражена	0 = отсутствует  10 = крайне выражена
1. Головная боль	0	1	2	3	4	5	6	7			
2. Нарушения зрения	0	1	2	3	4	5	6	7			
3. Головокружение или обморочное состояние	0	1	2	3	4	5	6	7			
4. Онемение	0	1	2	3	4	5	6	7			



5. Звон в ушах	0	1	2	3	4	5	6	7		
6. Тошнота	0	1	2	3	4	5	6	7		
7. Рвота	0	1	2	3	4	5	6	7		
8. Запоры	0	1	2	3	4	5	6	7		
9. Неоформленный стул	0	1	2	3	4	5	6	7		
10. Дискомфорт во время мочеиспускания (жжение, давление)	0	1	2	3	4	5	6	7		
11. Дискомфорт в области желудка или в животе (жжение, спазмы, давление), не связанный с менструацией	0	1	2	3	4	5	6	7		
12. Мышечные боли	0	1	2	3	4	5	6	7		
13. Суставные боли	0	1	2	3	4	5	6	7		
14. Боли в спине	0	1	2	3	4	5	6	7		
15. Дискомфорт в конечностях (жжение, боль)	0	1	2	3	4	5	6	7		
16. Боль в грудной клетке (жжение, давление)	0	1	2	3	4	5	6	7		
17. Сердцебиение	0	1	2	3	4	5	6	7		
18. Избыточное потоотделение	0	1	2	3	4	5	6	7		
19. Одышка	0	1	2	3	4	5	6	7		

	(А) частота								(Б) степень дискомфорта	(В) степень влияния на жизнедеятельность
	Никогда или почти никогда	Реже чем 1 раз в месяц	1—2 раза в месяц	1 раз в неделю в среднем	2—3 раза в неделю	4—6 раз в неделю	1 раз в день	Чаше чем 1 раз в день	0 = отсутствует  10 = крайне выражена	0 = отсутствует  10 = крайне выражена
СИМПТОМЫ										
20. Кашель	0	1	2	3	4	5	6	7		
21. Нарушение дыхания через нос	0	1	2	3	4	5	6	7		
22. Кожная патология (сыпь, зуд)	0	1	2	3	4	5	6	7		
23. Скрежетание зубами	0	1	2	3	4	5	6	7		
24. Расстройства сна	0	1	2	3	4	5	6	7		
25. Утомление	0	1	2	3	4	5	6	7		
26. Прочие	0	1	2	3	4	5	6	7		
	0	1	2	3	4	5	6	7		
	0	1	2	3	4	5	6	7		
	0	1	2	3	4	5	6	7		

	(А) частота								(Б) степень дискомфорта	(В) степень влияния на жизнедеятельность
	Никогда или почти никогда	Реже чем 1 раз в месяц	1—2 раза в месяц	1 раз в неделю в среднем	2—3 раза в неделю	4—6 раз в неделю	1 раз в день	Чаше чем 1 раз в день	0 = отсутствует  10 = крайне выражена	0 = отсутствует  10 = крайне выражена
ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН										
1. Влагалищная инфекция	0	1	2	3	4	5	6	7		
2. Нерегулярный цикл	0	1	2	3	4	5	6	7		
3. Боль во время менструации	0	1	2	3	4	5	6	7		
4. Предменструальное напряжение	0	1	2	3	4	5	6	7		
5. Предменструальные боли	0	1	2	3	4	5	6	7		

По Джейн Лезерман и Клавдии Доррингтон, 1986 г.



# ТЕСТ ДЛЯ ПОВТОРНОЙ ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Обведите цифру от 0 (никогда) до 4 (очень часто), соответствующую частоте, с которой данные мысли, чувства или поведенческие реакции беспокоили вас в течение последнего месяца.

МЫСЛИ	БЕСПОКОИЛИ				
	Никогда	Редко	Иногда	Достаточно часто	Очень часто
1. Устрашающие (предположение о самом худшем)	0	1	2	3	4
2. Самообвинение	0	1	2	3	4
3. Обвинение других	0	1	2	3	4
4. Затруднения при сосредоточении	0	1	2	3	4
5. Затаенные обиды	0	1	2	3	4
6. «Пережевывание» одного и того же	0	1	2	3	4
7. Желание «выключить свой мозг»	0	1	2	3	4
8. Постоянная критика, направленная на других людей	0	1	2	3	4
9. Беспокойство	0	1	2	3	4
10. Мысли о том, что с головой что-то не в порядке	0	1	2	3	4
11. Потребность в правоте	0	1	2	3	4
12. Потеря контроля	0	1	2	3	4

## ЭМОЦИИ

1. Боязнь определенных мест или обстоятельств	0	1	2	3	4
2. Восприятие себя в роли жертвы	0	1	2	3	4
3. Беспокойство	0	1	2	3	4
4. Плохое настроение	0	1	2	3	4
5. Одиночество	0	1	2	3	4
6. Раздражительность	0	1	2	3	4
7. Желание бросить что-нибудь в человека или ударить кого-то	0	1	2	3	4
8. Вина	0	1	2	3	4

	БЕСПОКОИЛИ				
	Никогда	Редко	Иногда	Достаточно часто	Очень часто

## ЭМОЦИИ

9. Недружелюбность	0	1	2	3	4
10. Зажатость	0	1	2	3	4
11. Безднадежность в отношении будущего	0	1	2	3	4
12. Желание «накрыться с головой»	0	1	2	3	4
13. Ощущение того, что вас не любят другие люди	0	1	2	3	4
14. Расстройство в ответ на критику	0	1	2	3	4

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

1. Кусание ногтей	0	1	2	3	4
2. Использование табака в любой форме	0	1	2	3	4
3. Прием транквилизаторов или других средств для изменения настроения	0	1	2	3	4
4. Употребление алкоголя	0	1	2	3	4
5. Жевание жевательной резинки или сосание леденцов	0	1	2	3	4
6. Болтливость	0	1	2	3	4
7. Слезливость	0	1	2	3	4
8. Расстройства сна (чрезмерно или недостаточно)	0	1	2	3	4
9. Нарушения питания (слишком много или очень мало)	0	1	2	3	4
10. Трудности в общении	0	1	2	3	4
11. Стремление избежать ответственности	0	1	2	3	4
12. Избыточные дозы кофеина	0	1	2	3	4

# Содержание

	<i>Предисловие</i>	7
	<i>Признательность</i>	10
	<i>Введение</i>	15
1	НАУКА ИСЦЕЛЕНИЯ	23
	Сила веры и надежды	24
	Разум и иммунитет	26
	Программирование «Разум/тело»	32
	Опасности беспомощности	35
	Стойкость: преодоление беспомощности	39
2	ВОЗВРАЩАЯ ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ	43
	Стресс как шанс	44
	Что такое медитация?	51
	Процесс медитации	57
	Эффекты медитации	61
3	РАЗРЫВАЯ ЦИКЛ ТРЕВОГИ	71
	Анализ тревоги	74
	Разобщитель цикла 1: дыхание	76
	Совершенствуя брюшное дыхание	82
	Разобщитель цикла 2: растяжение	85
	Упражнения «на любой момент»	86
	Упражнения для расслабления всего тела	92
	Дыхание и боль	101
4	КОНЦЕНТРАЦИЯ И ОТКРЫТИЕ СЕБЯ	107
	Концентрация: медитация в действии	109
	Высшие рефлексy	113
	Разум как инструмент	116
	Развитие эго: судья	118
	Выходя за пределы разума: наблюдатель	121
	Уравновешенность: дадим судье отдых	125



5	ЛОВУШКИ РАЗУМА: КАК ПЕРЕХИТРИТЬ МИНИСТЕРСТВО ГЯЗНЫХ ШТУЧЕК СВОЕГО РАЗУМА	131
	Как научиться освобождению	132
	Министерство грязных шуточек разума	136
	Добиваясь желаемого	137
	Избегая желаемого	139
	Ловушки разума: двоякий риск	139
	Три уровня понимания	151
6	РЕФРЕЙМИНГ И СОЗИДАТЕЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ	157
	Упражнение на рефрейминг	158
	Рефрейминг в повседневной жизни	160
	Преграды на пути рефрейминга	161
	Искусство рефрейминга	165
7	ИСЦЕЛЯЯ ЭМОЦИИ	181
	Эмоциональные ловушки разума	182
	Здоровое отношение к эмоциям	183
	Миф о негативных эмоциях	184
	Восстановление эмоционального равновесия	185
	Познание эмоциональности	187
	Эмоции как источник знаний о себе	190
	Завершите старые дела	197
	Значение прощения	199
8	ИСТОРИЯ СЭМА	205
	<i>Эпilog</i> : ОБОБЩЕНИЕ: 12 КРАТКИХ СОВЕТОВ-НАПОМИНАНИЙ	229
	<i>Самооценка</i>	236



**ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ  
ОБРАЩАТЬСЯ:**

тел. (017) 222-57-26;

e-mail: [popuri@belsonet.net](mailto:popuri@belsonet.net)

Научно-популярное издание

Серия «Здоровье в любом возрасте»

**Джоан БОРИСЕНКО**  
(при участии Ларри РОТШТЕЙНА)

**ПОДАРИТЕ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ**

*Перевод с английского*

Художник обложки *М. В. Драко*

Компьютерная вёрстка оригинала-макета — *Е. Ф. Шагойко*

Подписано в печать 7.07.98. Формат 84×108/32. Бумага газетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44. Уч.-изд. л. 10,58.

Тираж 11000 экз. Заказ 526.

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 17.12.97.

Республика Беларусь, 220033, г. Минск, ул. П. Глебки, 12.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.97.

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, ул. Я. Коласа, 35, к. 305.

Качество печати соответствует качеству  
представленных заказчиком диапозитивов.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика  
в типографии издательства «Белорусский Дом печати».  
Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 79.





ИП Зырянова Н.М. НР-00702  
Полупри/Подари себе  
здоровье/Борисенко  
28 января 2003 г.



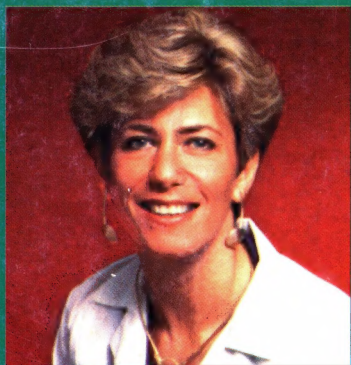
9789854383095

21,60 р.

## ЧАСТНЫМ СМЕРТНЫМ ВОЗМОЖНОСТЬ СТЬ МИРА — ИСТИННЫЙ КОМПОНЕНТ ИЗЛЕЧЕНИЯ

БЕРНИ С. ЗИГЕЛЬ, доктор медицины

В основу книги «Подарите себе здоровье» положена ломающая все устои практика работы в клинике «Разум/Тело» больницы Диаконисы Новой Англии. Грандиозный успех клиники в работе с более чем 2500 пациентами с самой различной патологией — от аллергии до рака — служит ярким доказательством эффективности этого нового научного направления, основанного на взаимодействии разума и тела. Используя уникальную комбинацию умственных и физических упражнений, доктор Борисенко учит вас вызывать в своем организме могущественную реакцию релаксации, которая укрепляет иммунитет, помогает преодолеть хронические боли и ослабить симптомы разнообразных болезней, обусловленных стрессом. Воодушевляя, поддерживая и помогая, книга «Подарите себе здоровье» дает нам новое представление о здоровье и болезнях — демонстрирует, как каждый из нас может активно участвовать в процессе самоисцеления.



Джоан Борисенко, доктор философии, — одна из основательниц и бывший директор клиники «Разум/Тело» — службы отдела бихевиоральной медицины больницы Диаконисы Новой Англии (Медицинский колледж Гарвардского университета). Занимается клеточной биологией, психологией и преподаванием йоги. Ее научные интересы простираются от биологии раковых клеток до новой научной дисциплины — психонейроиммунологии. В настоящее время Джоан Борисенко занимает пост президента организации Mind/Body Health Services, Inc., консультирует больных и нуждающихся в ее помощи.

ISBN 985-438-309-1



9 789854 383095 >

